

صقور الإمارات للطيران ومجموعة ملتي ليفل تطلقان مشروعا للنقل الجوي والترفيهي في مدينة العين

ص 27

ص 22

مسلسل Yellowstone يُقدّم رؤية معاصرة لمفهوم العائلة المُقدّسة

هل تعانى من نوبات الصداع النصفى ؟ . .







الثلاثاء 7 مايو 2024 م - العدد 14144

Tuesday 7 May 2024 - Issue No 14144

هل يعالج زيت الخروع الإمساك ويخفض الوزن؟

يعمل زيت الخروع مليّناً منبهاً لتخفيف الإمساك. ومع ذلك، على لبعض، مثل الذين يتناولون أدوية معينة أو الذين يعانون من ظروف صحية معينة، تجنبه.

واستخدم هذا الزيت كمليّن منذ آلاف السنين، لكن العلماء بدأوا أخيراً يتحققون من وظائفه الدقيقة على الجسم. اكتشف الباحثون أن حمض الريسينوليك، الحمض الدهني الرئيسي

فيه زيت، يرتبط بمستقبلات على خلايا العضلات المساء لجدران ووفق "هيلث داي" وبمجرد امتصاص حمض الريسينوليك في هذه

المستقبلات، فإنه يتسبب في انقباض عضلات ودفع الفضلات، تماماً كما تفعل الملينات المنشطة الأخرى. كما يمكن استخدامه أيضاً للحث

ويؤخذ الزيت بالضم، ويمكن للبالغين والأطفال فوق 12 عاماً تناول ما بين 1 و 4 ملاعق كبيرة، 15 إلى 60 ملل يومياً لعلاج الإمساك

ولأن طعمه قوي، يساعد تبريده ساعة على إخفاء ذلك، قبل خلطه مع كوب كامل من عصير الفاكهة.

وحسب "ليفينغ سترونغ"، فإن استخدام الملينات للتحكم في الوزن وهم، إذ تعمل مسهلات في الأمعاء بعد امتصاص معظم الطعام

كما أن زيادة حركة الأمعاء تؤدي إلى فقدان الماء، وتعتبر نتائج ستخدام زيت الخروع للتخسيس قصيرة الأمد. وقد يعاني البعض من آثار جانبية سلبية بسبب زيت الخروع، ولذلك

العلاج الهرموني آمن وفعال لأعراض سن اليأس

أظهرت بيانات دراسة موسعة حول صحة المرأة أن العلاج بالهرمونات البديلة يمكن أن يخفف الأعراض أثناء انقطاع الطمث المبكر. ويمكن للنساء الأقل من 60 عاماً استخدام الهرمونات البديلة لعلاج أعراض مثل الهبات الساخنة، والتعرق الليلي، دون زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي، أو بمشاكل صحية أخرى.

ووفق "مديكال إكسبريس"، تمتاز هذه الدراسة التي أجريت في مستشفى بريغهام للنساء باستنادها إلى بيانات أكثر من 160 ألف امرأة، أعمارهن بين 50 و79 عاماً، وبعد متابعة استمرت عقدين. وتتبع الباحثون في الدراسة، معدلات الإصابة بأمراض القلب، والسرطان، وكسور الورك، وتضمنت أيضاً تجارب سريرية على أكثر من 68 ألف امرأة لاختبار علاجات الشيخوخة المحتملة مثل العلاج الهرموني، أو الكالسيوم، وفيتامين "د".

وقالت الدكتورة جوان مانسون، رئيسة قسم الطب الوقائي في مستشفى بريغهام: "العلاج الهرموني ليس محفوفاً بالمخاطر عند النساء في منتصف العمر، اللاتي يقتربن من سن اليأس، كما أنه مفيد في التعامل مع الأعراض المرتبطة بهذا التغيير في الحياة". وأضافت "أصبح لدى النساء أيضا خيارات أكثر للعلاج الآن، بما فيها

أو جل، ما قد يقلل المخاطر بشكل أكبر". ورغم أن العلاج الهرمونى لا يفعل شيئاً لمشاكل الشيخوخة مثل أمراض القلب، لكنه حسب نتائج الدراسة لا يزيد مخاطر هذه أمراض مثل السرطان أو القلب، ويقلل أعراض سن اليأس.

الأوستروجين بجرعات أقل بعد توصيله عبر الجلد على شكل لصقة

يجب أن تفحص مستوى 6 فيتامينات يعاني الكثيرون من نوبات الصداع النصفي، والتي قد تـ تراوح ما بين معتدلة إلى حادة، مصحوبة بألم وخفقان قوي أو أحاسيس نابضة على جانب واحد من الدماغ. وفي الحالات الحادة، يكون الصداع النصفي على الأغلب مصحوبًا بالغثيان أو ربما القيء وزيادة الحساسية للضوء والأصوات. ويعد نقص المغنيسيوم أحد أكثر حالات يذكر أن الصداع النصفي هو حالة عصبية شائعة يمكن النقص المدعومة جيدًا أن تؤثر على صحة الأشخاص وحياتهم الاجتماعية المرتبطة بالصداع والعملية. ويمكن أن تستمر نوبات الصداع النصفي لساعات أو أيام. كما يمكن أن يكون الألم شديدًا بما يكفي المغنيسيوم مهم للتداخل مع المهام العادية. لوظيفة الأعصاب وتشير الأبحاث إلى أن بعض حالات نقص الفيتامينات قد تكون مرتبطة بتكرار وشدة نوبات الصداع النصفي، بحسب ما ورد في موقع "أونلي ماي هيلث" على تنظيم إطلاق onlymyhealth انطبی المت وتُعرف المرحلة الأولى من الصداع النصفى بالمرحلة

البادرية، وغالبًا ما تحدث قبل بضع دقائق إلى عدة ساعات من بداية الصداع النصفي، فيما الأعراض الشائعة فتتمثل في التثاؤب والتهيج والتعب.

وفيما يلي بعض الفيتامينات التي قد يساهم نقصها في الإصابة بالصداع النصفي:

1. فيتامين D

ارتبط نقص فيتامين (د) بارتضاع وتيرة الإصابة بالصداع النصفي. إذ يلعب هذا الفيتامين دورًا حاسمًا في صحة الأعصاب والحد من الالتهابات، وهو ما قد يرتبط بتأثيره على تكرار الصداع النصفي.

وتشير الدراسات إلى أن تناول مكملات فيتامين (د) قد يقلل من تكرار النوبات لدى الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من هذه المغذيات.

2. المغنيسيوم على الرغم من أنه ليس فيتامينًا ولكنه معدن، فإن دور المغنيسيوم مهم بما يكفي في الوقاية من الصداع

ويمكن أن تكون مكملات المغنيسيوم فعالة في الوقاية من الصداع النصفي، وخاصة تلك المرتبطة بأعراض الدورة

5. فيتامين "B12"

6. فيتامين "B6"

أمراض الصداع النصفي.

في ظهور أعراض الصداع النصفى.

الغذائية بناءً على احتياجاتك الخاصة.

تحسين الصحة العامة.

ي حين أن العلاقة المباشرة بين نقص فيتامين "B12"

والصداع النصفي أقل وضوحا، إلَّا أن فيتامين "B12"

ضروري للصحة العصبية العامة ووظيفتها. فهو يساعد

في إنتاج الحمض النووي وخلايا الدم الحمراء ويدعم

عمل الخلايا العصبية. ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين

لى أعراض عصبية قد تؤدي إلى تفاقم الصداع $^{
m B12}''$

فيتامين "B6" مهم لإنتاج بعض الناقلات العصبية

في الدماغ، مثل السيروتونين، والتي يمكن أن تؤثر على

ويذكر أن أوجه النقص في فيتامين "B6"، على الرغم

من أنها أقل شيوعًا من فيتامين "B2"، قد تساهم أيضًا

فإذا كنت تعاني من الصداع النصفي وتشتبه في أن نقص

التغذية قد يكون عاملاً مساهماً، فمن الجيد مناقشة

هذا الأمر مع الطبيب، حيث إنه يمكنه التوصية بإجراء

اختبارات الدم للتحقق من مستويات هذه العناصر

الغذائية واقتراح التعديلات الغذائية أو المكملات

ويجب أن تعلم أن معالجة أوجه القصور لا تساعد فقط

في تقليل تكرار وشدة الصداع النصفى، ولكن أيضًا في

النصفي أو تحفيزه لدى بعض الأفراد.

3. فيتامين B2 "ريبوفلافين" فيتامين "B2" أو "الريبوفلافين"، ضروري لإنتاج الطاقة في الخلايا، ونقصه يمكن أن يضعف الوظائف الخلوية في الدماغ المرتبطة بالصداع النصفي. ووفقًا للمنشور الرسمي لكلية أطباء الأسرة بكندا، يمكن أن يكون الريبوفلافين مفيدًا في تقليل تكرار الصداع النصفي وشدته، ما يجعله توصية شائعة للأشخاص الذين يعانون من نوبات متكررة.

4. الإنزيم المساعد Q10 على الرغم من أنه ليس فيتامينًا تقليديًا، فإن الإنزيم المساعد "Q10" عبارة عن مادة مغذية تعمل بشكل مشابه للفيتامينات في الجسيم. فهو ضروري لإنتاج الطاقة وحماية مضادات الأكسدة. ولقد وجدت العديد من الدراسات أن "CoQ10"

يمكن أن يقلل من تكرار الصداع النصفي.

حل لغز قرية إسبانية مهجورة بعد مئات السنين

المراسلات: ص.ب :505 email:munawaat@alfajrnews.ae

استطاع علماء آثار حل لغز قرية إسبانية، بعدما هجرها أهلها قبل 750 عاماً لأسباب غامضة، حيث كانت طيلة السنوات الماضية محاطة بالكثير من الأساطير والروايات المخيفة حول سكانها. اكتشيف باحشون من جامعة غرناطة "في الأندلس الإسباني"، بالتعاون مع فريق من قسم الآثار بجامعة "دورهام" البريطانية وخبراء الزلازل أن زلزالاً مدمّراً ضبرب القربة منتصف القرن الـ13، ما دفع من تبقى من أهلها إلى الرحيل عنها.

وأفادت صحيضة "ميرور" البريطانية أنّ الباحثين حللوا سر قربة "إل كاستيليخو" القريبة من غرناطة، من خلال فحص بقايا الجدران والسيراميك المتشققة. وبعد دراسات استمرت 7 أشهر، أكدوا أن زلزالاً دمّر القرية.

وجاءت هده النتائج لتحسم الحييرة التي عاشيها خبراء حفريات سابقون، حول الأسباب الحقيقية وراء تدمير القرية

إضافة إلى الرلرال، أرجع الباحثون اختضاء القرية إلى اندلاع حرائق هائلة، بسبب سقوط الشموع والمواقد في المنازل، وهو ما أثبتته بقايا العوارض الخشبية المحترقة والنباتات المتفحمة، ما يوضح أن القرية كانت مأهولة وقت الزلزال.

توقع الخبراء أن تاريخ الزلزال يعود بين عامي 1224 و1266 ميلادية، ما يجعله أول زلزال مسجل في المنطقة.

ورداً على سؤال للصحيفة، اعتبر عالم آثار العصبور الوسطى بجامعة "دورهام" البروفيسور كريسىتوفر جيرارد أنّ حل لغز القرية الإسبانية المفقودة يساعد علماء الفوالق الطبقات الجيولوجية على فهم الزلازل المستقبلية في المنطقة، وتوقع

ولفت إلى أن النتائج التي توصلوا إليها مهمة لملء لسد إحدى الضجوات المفقودة من أسرار التاريخ، والتذكير بأن مثل هذه المنطقة المهمة بتراثها الثقافي يمكن أن تكون عرضة للزلازل.

كيف يمكن للنساء التخلص من رذقن الفراولة،؟

قالت الجمعية الألمانية للأمراض الجلدية إن "ذقن الفراولة" تغيرات تطرأ على جلد الذقن، فتنشأ نقاط وأخاديد وتجاعيد على سطح الجلد على غرار ثمرة الفراولة. وأوضحت الجمعية أن سببها الشيخوخة، حيث يفقد الجلد مرونته ومظهره مع التقدم في العمر، كما تلعب تعابير الوجه دوراً في نشوء هذه التجاعيد. وللتخلص منها أوضحت الجمعية أن الحُقن بالبوتوكس حل أولى مناسب. وإذا كانت التجاعيد أكثر وضوحاً، يمكن حقن البشرة بالبوتوكس وحمض الهيالورنيك، لاسترخاء العضلات، وملء التجاعيد حول الضم. وإذا كانت التجاعيد بارزة، يمكن العلاج بالليزر أو بالوخز بالإبر الدقيقة، بالترددات الراديوية، لتحفيز تكوّن مادة الكولاجين المسؤولة عن مرونة البشرة ومظهرها المشدود. ولإبطاء ظهور التجاعيد بشكل عام، أوصت الجمعية بالابتعاد عن العوامل، التي تحفز نشوءها، مثل الأشعة فوق البنفسجية والتغذية غير الصحية بالإكثار من السكر، والملح، والدهون، والأطعمة الجاهزة، والوجبات السريعة، وقلة النوم، والتوتر النفسي، والتدخين وشرب الخمر.

أظهرت تجربة أن هناك نوعين من النظام الغذائي يعملان بشكل أفضل من تناول الأدوية في معالجة متلازمة القولون

الأنظمة الغذائية بحيث يكون منخفضاً في السكريات والكربوهيدرات الموجودة في منتجات الألبان والقمح وبعض الفواكه والخضراوات.

علاج القولون العصبي، وهي نظام غذائي يحتوي على نسبة عالية من الألياف ولكنه منخفض في جميع أنواع الكربوهيدرات الأخرى، أي السكر والنشا.

وفي تجربة عشوائية، أدى كلا النظامين الغذائيين إلى تحسين الأعراض بشكل

التعديلات الغذائية أكثر فاعلية في علاج القولون العصبي

ووفق "نيو ساينتست"، تم تصميم أحد

أما الطريقة الثانية فكانت الأقل شيوعاً في

أفضل من العلاج القياسي بالأدوية بعد 4 وأجريت الدراسية في جامعة غوتنبرغ بالسويد، بمشاركة 300 شخص مصاب بالقولون العصبي، طُلب منهم استخدام أحد الأساليب الـ3: تناول الأدوية حسب الحاجة لأعراضهم، أو اعتماد أي من النظامين الغذائيين. وبعد شهر،

أبلغ 76 % من المجموعة منخفضة السكريات عن انخفاض كبيري أعراضهم، مقارنة بـ71 % من الذين اتبعوا نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات غنياً بالألياف، و58 % في مجموعة العلاج

مكمّل رياضي يعوض آثار الحرمان من النوم

خلصت تجربة جديدة إلى أن جرعة عالية من الكرياتين، تزيد القدرة الإدراكية لدى المحرومين من النوم.

والكرياتين مكمّل رياضي شائع، يعتقد أنه يزيد الطاقة التي تولدها خلايا العضلات أثناء التمارين. وترجح بعض الأبحاث أن له تأثيرات إيجابية على صحة الدماغ.

وحسب "مديكال نيوز توداي"، وجد فريق البحث من مستشفى جامعة آخن ومؤسسة يوليش للأبحاث بألمانيا، أن جرعة واحدة كبيرة فقط من مكملات الكرياتين، قد تحسن الأداء المعرفي لدى الذين يعانون الحرمان الشديد من النوم.

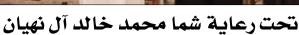
وفي هذه الدراسة شارك 15 شخصاً، حضر كل منهم مختبر النوم مدة ليلتين، تقصل بينهما 5 أيام على الأقل.

وخلال إحدى الزيارات، تناولوا جرعة واحدة عالية من الكرياتين، وفي الليلة الأخرى، تناولوا دواءً وهمياً.

ووجد البحث أن بعد 3 ساعات من جرعة الكرياتين، ظهرت تغيرات إيجابية في استقلاب الدماغ للطاقة، وتحسن الأداء المعرفي. وبلغ هذا التأثير المفيد ذروته بعد 4 ساعات، واستمر مدة تصل إلى 9







مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية يقدم ملتقى ثقافيا ضمن فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب

واختتم الملتقى بمناظرة شبابية حول استفسارات أبرزها

الشباب؟ أم أن التكنولوجيا قد حلت محل الكتاب التقليدي

حيث جاد الحضور بأفكارهم ورؤاهم في تحليل هذا الصراع

كما عبر الشباب عن امتنانهم وثنائهم على هذه الفعالية

الحديث بين دور الكتب والتكنولوجيا في عالمنا الرقمي

هل مازالت قراءة الكتب تلعب دورا محوريا في تعليم

الإماراتية ودور الحكومات في خدمة المجتمع

•• العين - الفجر

تحت رعاية الشيخة الدكتورة شما محمد خالد آل نهيان، قدم مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية ملتقى ثقافيا ضمن فعاليات معرض أبو ظبي الدولي للكتاب في دورته 33 بجناح مؤسسة بحر الثقافة عنوانه صفحات الغد: كيف ترسم القراءة ملامح الابتكار؟" حيث احتضن الملتقي جلستين ومناظرة شبابية ، تناولت قضايا القراءة، والقيادة، ودور القراءة والتكنولوجيا بتطوير الشباب والمجتمع.

في الجلسة الأولى، تم استعراض "رؤى قيادية"، من خلال استضافة سعادة مريم ماجد بن ثنية عضو المجلس الوطني الاتحادي وأدارت الحوار معها اليازية العامري عضو مجلس

شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان ، وتحدثت سعادتها عن أهمية القراءة كأداة للتغيير وتوسيع الآفاق، وقدمت سعادة مريم ماجد بن ثنية رؤيتها حول هذا الموضوع، لافتة إلى دور القراءة في صقل الشخصية وتنمية القيادات الشبابية. وفي الجلسة الثانية، تم استعراض كتاب "قصتي" لصاحب

السمو الشيخ محمد بن راشيد آل مكتوم، من خلال استضافة الكاتبة فاطمة الحمادي والكاتب راشد الرئيسي ومندوب شباب دولة الإمارات لدى الأمم المتحدة محمد الشامسي وأدار الحوار حامد البلوشي رئيس الإعلام لدى المجلس وتحدث الجميع عن أهم الوصايا التي تحدثت عنها رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم

الثقافية المميزة التي تعزز قيم القراءة والتعلم، وأشادوا بالجهود الرائدة التي يبذلها مجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية في تنمية قادة المستقبل وتحفيزهم على تحقيق التميز والإبداع في مختلف وشمارك الحضور بمداخلاتهم فياستكشاف المرؤى

في تحصيل المعرفة؟



صقور الإمارات للطيران ومجموعة ملتي ليفل تطلقان مشروعا للنقل الجوي والترفيهي في مدينة العين



وقعت مجموعة ملتى ليفل، و صقور الإمارات

وتحدد مذكرة التفاهم خططاً للتطوير السريع

للبنية التحتية المتطورة والمصممة لتلبية الاحتياجات المتطورة للطيران الحديث، التي تعتبر من بين المبادرات الرائدة التي تم تحديدها د إقامة مرفق تصنيع خاص للطائرات الكهربائية الطائرة، مما يهدف إلى رفع مكانة الإمارات في الساحة العالمية للطائرات الجوية

بالإضافة إلى دورها الرائد في تقدم تكنولوجيا الطيران، ومن المقرر أن تصبح منشأة طيران الصقور الإماراتي مركزًا للابتكار، وتشمل الخطط إنشاء مرافق للتدريب على الجاذبية والقفز بالمظلات، وتوفير فرص لتطوير المهارات والمغامرات للهواة والمحترفين على حد سواء.

كما سيوفر المشروع مجموعة متنوعة من المصالح المشتركة، من خلال خطط لدمج مناطق ترفيهية تضم ألعاب طائرات الدمى ومحاكات. ويمكن للزوار والمتدربين الاطلاع على تجارب مغامرة تجمع بين الترفيه والقيمة التعليمية، مما يثري أكثر العروض الترفيهية



الحية في المنطقة. الكهربائية الناشئة، من خلال إنشاء بيئة الرمل، كما وتشمل المبادرات الرئيسية، تعزيز القتصاد

البشرية الهائلة المتاحة في جامعات ومؤسسات التعليم العالى في الإمارات، من خلال تعزيز التعاون بين الأكاديميين والصناعة، وتحفيز الابتكارات الفريدة التي ستدفع صناعة الطائرات الكهربائية الطائرة إلى الأمام

وستكون مدينة العين، بميزاتها الجغرافية الفريدة، ركيزة لجهودنا لبناء بيئة تمكينية لصناعة الطائرات الكهربائية الطائرة، من خلال استغلال الإمكانيات المحلية كقاعدة

خلال دراسة مستفيضة وتخطيط استراتيجي،

بإنشاء مرافق تصنيع متطورة، ستعمل كمركز

الأوسط وشمال أفريقيا، وسترفع هذه المبادرة

ليس فقط الاقتصادات المحلية، ولكن أيضا توجه

المنطقة كقائد عالمي فيإنتاج تكنولوجيا الطائرات

وأضاف إن رؤيتنا تهف إلى تأسيس مركز

متخصص للبحث والتطوير، استغلال الموارد



صقور الإمارات، لإنشاء أول مركز للطيران الذاتي في مدينة العين، و الذي يعتبر بداية طموحة لتطوير تجربة النقل الجوي والترفيه. وأشسار محمد الكعبى، الرئيس التنفيذي لطيران صقور الامارات، تأتى هذه الاتفاقية في اطار الحرص على تعزيز المشاريع الاستثمارية والاقتصادية المستدامة، في مجال النقل الجوي والترفيه، مما يهدف إلى احداث نقلة نوعية في تكنولوجيا الطيران الذاتي، حيث تقع هذه المنشأة في مدينة العين، لما تتمع به من خصائص وميزات مثالية لمثل تلك المشاريع التنموية المستدامة، وتعتبر هذه الاتفاقة بداية للتعاون الطموح مع شركة مجموعة ملتي ليفل، متعددة

المستدام من خلال هذا التعاون الذي هو بداية مبتكرة لوضع الأسسس لصناعة الطائرات

وتيسير عمليات الاختبار والتدريب والتجميع الشاملة، لتعزيز الابتكار والتقدم داخل القطاع. كما يساهم المشروع في تعزيز التميز الصناعي

نابض بالحياة يعزز الابتكار والتعاون والنمو داخل القطاع، لتصبح مدينة العين مركزاً عالمياً من جانبه قال عبد الجبار الصايغ، رئيس

مجموعة ملتى ليفل ،متعددة المستويات: "تمثل هذه الاتفاقية الهامة الحرص جمع الخبرات والرؤى والطموحات. إننا، جنباً إلى جنب مع طيران الصقور الإماراتي، نرسم مساراً نحو مستقبل لا حدود له، حيث لا يكون الابتكار محصوراً والسماء لم تعد الحد" وتحرص في مجموعة ملتي ليفل ، على عرض مجموعتها الكاملة من المركبات الجوية المستقلة وأنظمة الطائرات بدون طيار للمراقبة، بما في ذلك الرحلات التجريبية التي أبرزت التقنية المتطورة التي تقود هذا الشراكة الجوهرية، لتعزيز المشاريع الاقتصادية الاستثمارية التي تدفع بعجلة التقدم والازهار لمشاريع التنمية

بإصدار آخر كتاب من سلسلة «قصص من بيئتنا

الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى يشارك بجناح متميز في معرض أبوظبي الدولي للكتاب





شارك الصندوق الدولي للحفاظ على الحباري بجناح متميز في معرض أبوظبى الدولى للكتاب الذي تم تنظيمه من 29 إبريل إلى 5 مايو 2024 في مركز أبوظبي الوطني للمعارض. ويُعدّ المعرض منصة حضارية تجمع بين الثقافات المختلفة، بهدف تعزيز حُب القراءة ونشر الثقافة والمعرفة محلياً وإقليمياً وعالمياً، وتعزيز التبادل الثقافي والحوار بين

ازدانت منصة عرض الصندوق في هذا المعرض بطيور حبارى حية وتم تدشين آخر إصدراته التعليمية من الكتب وذلك ضمن سلسلة كتب "قصص من بيئتنا" بعنوانه الضرعي "مستقبل مستدام" . والكتاب يجمع 15 قصة تم تأليفها من قبل طلاب المدراس والمعلمين المشاركين في تحدى القصة القصيرة التي أطلاقها الصندوق الدولي للحفاظ على الحبارى ضمن برنامجه التعليمي "المحافظة على الأنواع : نموذج الحبارى" بالتعاون مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي.

وتميزت القصص بتركيزها على مجموعة من أنواع الحيوانات الأصيلة والمرتبطة بالبيئة والثقافة الإماراتية لما لها من أهمية في التوازن الطبيعي وعكست قصص الطلاب حبكة مختلفة تجمع الخيال بالواقع والارتباط العاطفي بالأنواع الحية ورؤيتهم لمستقبل استدامتها بأفكار وحلول مبتكرة.

كما تم عرض عدد من المؤلفات العلمية التي قام الصندوق بإصدراها وأهمها كتابه المرجعي

حول التاريخ الطبيعي لطائر الحبارى الآسيوي ومجموعة كتب الأبحاث العلمية المختلفة المرتبطة بالدراسات العلمية لطائر الحبارى . وأخذت البوابة التعليمية الجديدة حيزا مهما من الجناح و التي تحتوي على وحدات تعليمية متنوعة، توفر لزوار المعرض تجربة مختلفة لفهم بعض الجوانب المتعلقة بالعلوم البيئية ومهارات التعلم في قوالب تراثية ترفيهية من الألعاب والحكايات الغنية بالمعلومات عن الموروثات الشعبية وتقاليد السنع الإماراتية والضيافة والعادات والتقاليد المتصلة بالحياة في

البيئة الصحراوية. وقد عبر سعادة عبد الله غرير القبيسي المدير العام للصندوق عن سعادته بالمشاركة في هذا المعرض مشيراً الى مدى أهمية الثقافة والقراءة في توعية فئات المجتمع عن الأنواع البيئية المرتبطة ارتباط عميق بثقافتنا في دولة الامارات .كما أكد على أهمية مشاركة الصندوق في هذا العرس الثقافي للمساهمة في التوعية المجتمعية وإعداد الأجيال الشابة لتحمل مسؤولة المحافظة على التراث الطبيعي واستدامة الموارد الحيوية تأكيداً لمكانة أبوظبي الريادية في حفظ أنواع الكائنات البرية والمحافظة على البيئة وتنوعها الحيوي على المستوى العالمي. ولذلك فإن جناحنا في معرض أبوظبي للكتاب سوف يركز على متابعة جهود الصندوق في نشر التوعية المجتمعية والتعريف بإصداراتنا العلمية والتراثية وإلقاء الضوء على برنامجنا التعليمي "نموذج الحبارى الذي يهدف إلى ترسيخ القيم والتقاليد الوطنية وتعزيز ارتباط النشء ببلادهم وتراثها الطبيعي. يصاب معظمنا بالفواق (الحازوقة) من وقت لأخر، وعلى الرغم من أنها حالة مزعجة ومحرجة للبعض، إلا أنها عادة ما تختفي من تلقاء نفسها في وقت قصير.

ومع ذلك، يمكن أن تستمر حالة الفواق، أو الحازوقة العنيدة لمدة دقائق أو حتى ما يصل إلى ساعة، وهو ما قد يشير أحيانا إلى وجود حالة أكثر خطورة.





ومعظمها قصيرة الأمد ولا تدعو للقلق

ما سبب حدوث "الفواق" ومتى يتطلب زيارة الطبيب؟

شيوعا بين الرجال الأكبر سنا والأطول قامة. وهناك

بعض النظريات حول سبب ذلك: ربما يؤثر طول الجسم

على الأنسجة العصبية والعضلية المختلفة، ولكن لا أحد

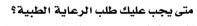
وغالبا لا يوجد سبب واضح وراء التشنجات الصغيرة المحازوقة قصيرة الأمد ولا تدعو للقلق، لكن لوفمان المزعجة، ويمكن أن يكون سببها الإجهاد أو تناول الطعام يقول إن "النوبات الأطول ترتبط بمجموعة واسعة أو تناول مشروب غازي أو شرب الكثير من الكحول. من الحالات، تـتراوح من الحميدة إلى

من الحالات، تتراوح من الحميدة إلى والحازوقة هي انقباض لا إرادي وسريع لعضلة الخطيرة، على الرغم من أننا في بعض الأحيان لا الحجاب الحاجز والعضلات الموجودة بين الأضلاع التي تعمل على توسيع الرئتين نجد أبدا سببا لنوبات الحازوقة المستمرة". للتنفس، يليها مباشرة إغلاق لسان وأشار إلى أن بعض المزمار (الفتحة الموجودة بين الأحبال الناس لديهم قابلية أكبر للتأثر من ويقول الدكتور مارك لوفمان، وهو طبيب معتمد غيرهم. مضيفا: "إن الحازوقة من مجلس إدارة كوك كاونتي الروتينية ميلث في شيكاغو بإلينوي، إن هذا هـي الأكــثر الغضروف (لسان المزمار) هو الذي يغلق مجرى الهواء بعد البلع. موضحا أن إغلاق المزمار هو ما يسبب صوت الحازوقة. ومعظم نوبات

يعرف على وجه اليقين". وقالت ناتاشا بهويان، طبيبة الأسرة في "وان ميديكال" فينيكس بأريزونا، إنه على الرغم من وجود علاجات منزلية للحازوقة، إلا أن هناك أدلة متغيرة حول ما هو فعال أكثر.وتابعت: "الحازوقة هي في الأساس رد فعل منعكس، لذا فإن العديد من العلاجات تحاول مقاطعة الإشارات المسببة لهذا الانعكاس. وهذا هو السبب في أن العديد من العلاجات تنطوي على طرق غريبة للشرب أو الأكل". وعلى الرغم من عدم وجود تجارب سريرية على العلاجات المنزلية، أشار لوفمان إلى أن بعض المرضى وجدوا بعض الفوائد للعديد من الطرق. واقترح أن تتمثل إحدى الاستراتيجيات في حبس أنفاسك لمدة خمس إلى 10 ثوان.وهناك فكرة أخرى تتمثل في تجربة مناورة فالسالفا"، والتي تتم عادة عن طريق إغلاق الفم وإغلاق الأنف أثناء عملية الزفير، وفقا للمعاهد الوطنية للصحة.كما اقترح لوفمان شرب أو غرغرة الماء المثلج، أو قضم الليمون، أو ابتلاع ملعقة صغيرة من السكر الجاف أو سحب لسانك.

وقال: "ضع في اعتبارك أن الحازوقة ستتوقف بغض النظر عما تفعله، لذا فإن أي علاج سيبدو فعالا في النظرة". والتكتيك القديم المتمثل في "إخافة شخص ما" لإيقافها، قال لوفمان إن هذا مجرد فولكلور وربما لا ينجح.

وأضاف لوفمان أن الخيارات الغذائية يمكن أن تلعب أيضا دورا في السيطرة على الحازوقة، وخاصة الإفراط في تناول الطعام.



قال لوفمان إنه ينصح بالتماس العناية الطبية إذا استمرت الحازوقة لساعات في كل مرة، أو كانت متكررة، لأن النوبات المستمرة ترتبط ببعض الحالات الصحية المزمنة والخطيرة في بعض الأحيان.

ويمكن أن يشمل ذلك الاضطرابات العصبية المركزية، والسكري، وأمراض الكلى، ومشاكل المريء، وفقا لمؤسسة "مايو كلينك".

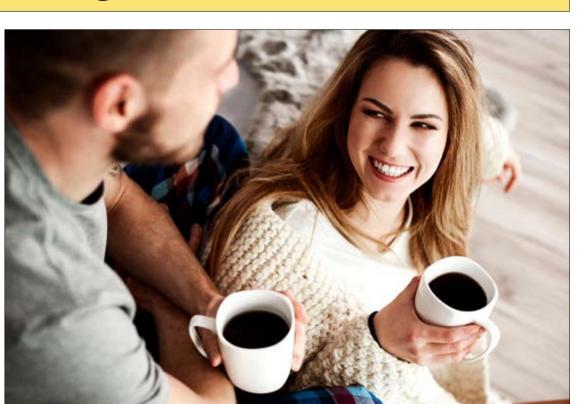




أفضل أوقات شرب القهوة لتعزيز الطاقة

ينطوي الروتين الصباحي للكثيرين على شرب فنجان من القهوة فور الاستيقاظ، لكن خبيرة نوم تقول إن هذا ليس أفضل وقت من اليوم للحصول على أكبر قدر من الطاقة من مشروبك المفضل.

وتقول الدكتورة ديبورا لي إن أفضل وقت لتناول الكافيين هو بعد ٤٥ دقيقة من الاستيقاظ، عندما يبدأ إيقاع الكورتيزول في الانخفاض.



وأوضحت الطبيبة لصحيفة "ميرور" البريطانية: "يتبع هرمون الكورتيزول إيقاعا خاصا بدورة نومك. وقد تؤثر المستويات المرتفعة من الكورتيزول على جهازك المناعي، وإذا كانت بالفعل في ذروتها عند الاستيقاظ، فإن شرب القهوة بمجرد فتح عينيك قد يضر أكثر مما ينفع، وقد يجعلك محصنا ضد الكافيين على مدى فترة طويلة من الزمن".

والكورتيزول هو هرمون التوتر الرئيسي في الجسم، ويتم إنتاجه عن طريق الغدد الكظرية ويتم إطلاقه في مجرى الدم خلال أوقات التوتر، ويؤثر على مستويات النوم والمزاج والطاقة. كما أنه يكافح الالتهابات ويتحكم في ضغط الدم منظم نب قال على هذا الدم

وأوضحت لي: "أفضل وقت لشرب القهوة هو في منتصف الصباح إلى وقت متأخر منه، عندما يكون الكورتيزول لديك أقل بكثير وبدأ الشعور بانخفاض الطاقة،

ولكن بالطبع ليس $\frac{2}{3}$ وقت متأخر بعد الظهر لأنه قد يؤثر على نومك ليلا". ووجدت دراسة أجريت عام 2010 أن مستويات الكورتيزول تصل إلى أدنى مستوياتها $\frac{2}{3}$ منتصف الليل تقريبا قبل أن ترتفع $\frac{2}{3}$ نحو الساعة $\frac{2}{3}$ إلى $\frac{2}{3}$ صباحا. وتبلغ ذروتها نحو الساعة $\frac{8}{3}$ صباحا وتنخفض مرة أخرى على مدار اليوم حتى تكتمل دورة الا $\frac{24}{3}$ ساعة.

وبحسب لي فإنه $\|$ إذا كنت شخصا يستيقظ في الساعة 7 صباحا، على سبيل المثال، فإن شرب قهوتك الأولى في الساعة 10 صباحا إلى 12 ظهرا سيجعل جسدك وعقلك يقدران ذلك أكثر، وستحصل على أكبر قدر من الفوائد من الكافسن".

ولكن، عندما يتعلق الأمر بالكافيين (بما في ذلك القهوة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وغيرها)، فأنت بحاجة إلى تجنب شربه في وقت متأخر جدا،







محاكم دبي محاكم دبي الأبتدائية

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ي التنفيذ رقم ٧٣٤٢/٢٠٢٤/٢٥٣ تنفيذ شيكات

موضوع التنفيذ :المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (٢٠٠٠٢٢) والصادر عن حساب شركة/نوت ال جنسى انك م.م.ح والموقع من قبل المنفذ ضده بقيمة اجمالية مبلغ وقدره (١٠٠٠٠٠٠) درهم والزام

طالب التنفيذ : اندريا البكساندرا بوانا تبودوريسكو

لتنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

سوانه:امارة دبي - ديرة - شارع بني ياس - مبنى التوين تاورز - مكتب رقم ٩٠٣ - ١٧٩٧٢٣٦هه· لطلوب إعلانه: ١- افروز نواف عبد القادر رفيق - صفته: منفذ ضده وضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند لتنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٠٥٥٢٥,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة الاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة



تفاصيل الإعلان بالنشر الى المستأنف ضده /١- عادل احمد شوكت رسول - مجهول محل الاقامة بما ان المستأنف / راجا عباس طاهر - ويمثله: عبد الرحمن عمر عبدالله مخير - قد استأنف القرار/الحكم الصادر بالدعوى رقم ٢٠٢٤/٦٠١ استئناف تجاري - وحددت لها جلسه يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٥/١٣ الساعة ٩,٠٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد وعليه يقتضي حضوركم او

محاكم دبي

محكمة الاستئناف

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

٦٠١/٢٠٢٤/٣٠٥ استئناف تجاري

من يمثلكم قانونيا وفي حال تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا



موضوء التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوي رقم ٢٠٢٣/١٠٩٤٧ نزاء محدد القيمة ، بسداد المبلخ المنف به وقدره (٢١٢٤٧,٥) درهم شاملا للرسوم والمصاريف.

طالب التنفيذ : بيست ستوب لتجارة مواد البناء ش.ذ.م.م

محاكم دبي

محاكم دبى الابتدائية

لطلوب اعلانه: ١- مقاولات بناء الهندسة المتقدمة ش.ذ.م.م - صفته: منفذ ضده موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسنا التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢١٢٤٧,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة لى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخا

محاكم دبي

محكمة التنفيذ

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

۳۵۸/۲۰۲٤/۲۱۱ تنفید عقاري

الى المنفذ ضده/١- رائد بن رضا بن حسن خشيم - مجهول محل الاقامة

بما ان الطالب التنفيذ/شركة الخط الأمامي لإدارة الاستثمار ش.ذ.م.م

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند

محاكم دبي

محكمة دبىالابتدائية

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

اعلان حكم بالنشر

موضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٤,٠٠٢,٠١٥,٧٣)درهــم والرسوم والمصاريف واتعاء

عنوانه: الامارات - امارة دبي - بردبي - مكتب الإدارة دبي - شارع الشيخ زايد - داون تاون - برج اتش اس بي سي

بنك اتش اس بي سي الشرق الاوسط المحدود فرع دبي - بالزام المدعي عليه في سداد بمبلغ وقدره (١٤,٠٠٢،٠١٥,٧٣ درهم)

والفائدة القانونية بواقع ٥٪ من تاريخ التوقف عن الدفع في ٢٠١٧/١٠/٢ وحتى تمام السداد مع الزام المديع عليه

المناسب من المصروفات والرسوم ومبلغ ثلاثمائه درهم مقابل اتعاب المحاماة ورفضت ماعدا ذلك من طلبات، حكما

مثابة الحضوري قابلا للاستثناف خلال ثلاثين يوما اعتبارا من اليوم التالي لنشر هذا الاعلان صدر باسم صاحب

لمحاماة والفائدة ١٢٪ من المطالبة وحتى السداد التام وشمول الحكم بالنفاذ المعجل بلا كفالة .

ص.ب ٦٦ دبي - مكاني: ٢٨٤٧١٨٦٩١٧ - ٢٦٤٧١٢٣١ - ويمثله: نسرين إبراهيم عبدالله سليمان

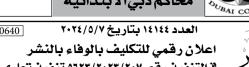
لمدعي: بنك اتش اس بي سي الشرق الاوسط المحدود فرع دبي

المطلوب إعلانه: ١- فيليب مايكل لويد - صفته: مدعي عليه

وضوع الإعلان: نعلنكم بان المحكمة حكمت بجلستها المنعقدة بتاريخ: •

لسمو الشيخ محمد بن راشد بن سعيد آل مكتوم حاكم دبي وتلي علنا.

ي الدعوى رقم:۸۹٤/۲۰۲۳/٤۳ تجاري مصارف



بوضوع التنفيذ :تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٣٩٩/٢٠٢٣ تجاري ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدره

لمطلوب إعلانه: ١- بلوتو جي ئي تريدنج ش.م.ح - صفته: منفذ ضده . وضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند لتنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١١٧٥٩٠,١) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة

لى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخا



محاکم دبی محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٤٢٠/٢٠٢٤/٢٠٩ تنفيذ عمالي

وقدره (٥,٨٨,٥) درهم شاملا للرسوم والمصاريف.

للاب التنفيذ: جود ستارت لتجارة المواد الغذائية ش.ذ.م.م

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسن لتنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٧٦٨٨,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة

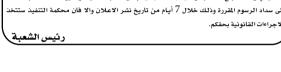


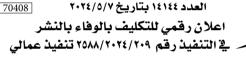
محاکم دبی محاكم دبي الابتدائية

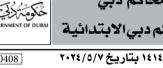
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٥٨٨/٢٠٢٤/٢٠٩ تنفيذ عمالي

طالب التنفيذ: مجموعة اكفاء للاستثمار ش.ذ.م.م

- شقة الطابق ٢٥ القرب من ميدان الخليج - ٢٩٥٥٣٢٦٥٠

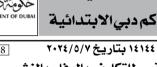






ها والرسوم والمصاريف.

وضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند



لتنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٢٧١١٩٦،٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة لى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ





محاكم دبي

محكمة الاستئناف

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ إعلان رقمي بالنشر بقيد دعوى في الاستئناف رقم: ٦٤٤/٢٠٢٤/٣٠٥ استئناف تجاري

موضوع الاستئناف: لائحة بأسباب الاستئناف على الحكم الصادر بالدعوى رقم ٩٠/٢٠٢٢ اجراءات افلاس

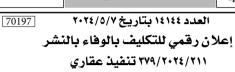
عنوانه:الامارات - امارة دبي - بردبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى فندق الفيرمونت - شقة الطابق ٣ مكتب ١٣٠٢ - المركز التجاري العالمي - ٦١٦٠٣٦٠٣٠

المطلوب إعلانه: ١- أحمد عبدالله أحمد الجزيري بني تميم - صفته: مستأنف ضده وضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى وموضوعها لائحة بأسباب الاستئناف على الحكم رقم ٩٠/٢٠٢٢ اجراءات افلاس . وحددت لها جلسة يوم الاربعاء الموافق ٨/٥/٢٠٢٨ الساعة ١٠,٠٠ ص بقاعا التقاضي عن بعد والتي يمكن الوصول اليها من خلال موقع محاكم دبي الالكتروني - الخدمات العامة جداول جلسات القضا ، لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليكم تقديم مالديكم من مذكرات









المنظورة في: دائرة التنفيذ الثالثة عشر رقم ٣٠٢

طالب التنفيذ: ساديكو للديكور ش.ذ.م.م

المطلوب إعلانه: ١- ينج ني - صفته: منفذ ضده

خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .

١١٨-١٠٨) والصادر عن بنك أبوظبي التجاري بقيمة (١٥٠٩٤١٢) .

خلفان بن تميم المهيري - شقة مكتب رقم ٥٠٨ - ٥٦١١٨٨٢٨٥٠

الى المنفذ ضده/١- ياسر محمد مال الله محمد - مجهول محل الاقامة بما ان الطالب التنفيذ/داماك كريسنت للعقارات ش.ذ.م.م

محاكم دبي

محكمة التنفيذ

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٧٣٤٦٧) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم

محاكم دبي

محاكم دبى الابتدائية

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

موضوع التنفيذ :المطالبة بقيمة الشيكات المرتجعة أرقام (٤٥-٤٦-٤٩-٥٠-٥٠-١٠١-١٠٧-

عنوانه:الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديره - دبي - شارع بورسعيد - مبنى ملك ضاحر

موضوع الإعلان : قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار الصادر بتاريخ:٢٠٢٤/٤/٢١

بانه تم الحجز على أموالكم الخاصة للإطلاع على تفاصيل القرار والدعوى لابد من استخدام

اعلان رقمي بمحضر حجز بالنشر

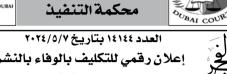
ي التنفيذ رقم ٢٤٣٩/٢٠٢٤/٢٥٣ تنفيذ شيكات





70448

70392



الى المنفذ ضده/١- احمد بن سلطان بن محمد الحسين ٢- مضاوي بنت احمد بن عبدالرحمن البلهيد - مجهول محل الاقامة

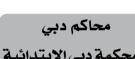
قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٣٥٩٦٧) الى طالب التنفيذ او خزينة لمحكمة بالأضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان وإلا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .



العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

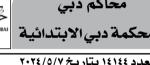
وضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى العمالية رقم ١٣٧٥٢/٢٠٢٣ عمالي ، بسداد المبالغ المنفذ

عنوانه:الامارات – امارة دبي – منطقة الخليج التجاري – دبي – شارع برج خليفة – مبنى بناية برج ويستبر*ي*



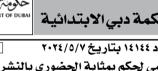
العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ اعلان رقمي لحكم بمثابة الحضوري بالنشر

موضوع الاستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٣/٤٣٩٢ مدني والرسوم والمصاريف



ي الدعوى رقم:۲۹۷/۲۰۲٤/۳۰۰ استئناف مدنى

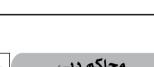
مقة جي ال ٤ - ٥٦٨٩٦٠٥٠

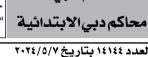


لمنظورة في: دائرة الاستثناف المدنية الثانية رقم ٨٢

عنوانه:الامارات - امارة دبي - ام هرير الثانية - دبي - شارع الرازي - مبنى واق ريزيدنس

لمطلوب إعلانه: ١- يوسف بن محمد بن موسى اليوسف - صفته: مستأنف ضده وضوع الإعلان : قررت محكمة الاستثناف اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ:٢٠٢٤/٣/٢٨ مثابة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات محاكم دبي





في التنفيذ رقم ٢٠٧٠/٢٠٢٤/٢٠٧ تنفيذ تجاري موضوع التنفيذ : تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢٢/٣٣٩٢ تجاري ، بسداد المبلغ المنفذ به وقدر،

عنوانه:الامارات - امارة دبي - الوصل - بردبي - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى امارات اتريم - شقة ٢٥٢

موضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسن

لاجراءات القانونية بحقكم.

70392





مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

اعلان بالنشر ي المنازعة رقم:١٥٧٦/٢٠٢٤/٤٦١ نزاع محدد القيمة

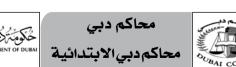
موضوع المنازعة : أولا: فسخ العقد المحرر بين المتنازع والمتنازع ضدها الاولى شركة بست هوم الامارات العقارية ش.ذ.م.م والمتناز مدها الثانية والزامهما برد الاقساط المدفوعة وقدرها (٣٤٠,٠٠٠) ألف درهم - ثانيا: مع الزام المتنازع ضدهما بأداء مبلغ (·· درهم مائة الف درهم كتعويض مادي ومعنوي والفائدة القانونية وقدرها ه٪ للمتنازع جراء ما فاته من كسب وما أصابا مراء ذلك - ثالثا: الزام المتنازع ضدهما بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة

عنوانه:الامارات - امارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع المطار - مبنى المسعود - شقة الثامن - مكتب ٨٠١ - ١٨٨١،٥٠٤ه،

يمثله: سعيد بشير علي البرق العليلي لمطلوب إعلانه: ١- بست هوم الامارات العقارية ش.ذ.م.م - صفته: متنازع ضده موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها أولا: فسخ العقد المحرر بين المتنازع والمتنازع ضدها الاولى شركة لامارات العقارية ش.ذ.م.م والمتنازع ضدها الثانية والزامهما برد الاقساط المدفوعة وقدرها (٣٤٠,٠٠٠) ألف درهم - ثانيا: مع الزا لمتنازع ضدهما بأداء مبلغ (١٠٠٠٠٠) درهم مائة الف درهم كتعويض مادي ومعنوي والفائدة القانونية وقدرها ٥٪ للمتنازع جرا

ما فاته من كسب وما أصابه من ضرر جراء ذلك - ثالثا:الزام المتنازع ضدهما بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة- و لها جلسة يوم الاربعاء الموافق:٨/٥/٨/ الساعة:٠٠:٩٠ صباحا بقاعة التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلا





٣٢٣٨/٢٠٢٤/٤٦١ نزاع محدد القيمة

قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليه بمبلغ وقدره (١٥٩٠٨,٠٩) درهم لزام المدعى عليه بالرسوم والمصروفات ومقابل اتعاب المحاماة. وحددت لها جلسة يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٥/١٤ الساعة ٥٩:٠٠ صباحا في قاعة التقاضي عر

بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من مذكرات او ستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.



بما ان المتنازع : شركة الامارات للاتصالات المتكاملة ش.م.م



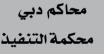












العدد ۱٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

۱۲۰۲/۲۰۲٤/۲۰۷ تنفید تجاري الى المنفذ ضده/١- اميتيك لخدمات الفنية شن.ذ.م.م ٢- راهول جاجديش

إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

دوراجكار - مجهولي محل الاقامة بما ان الطالب التنفيذ/الجرجاوي للصناعت المعدنية ذ.م.م

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ماورد بالسند التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (١٠٩٠٤٣,٥) الى طالب التنفيذ او خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم .



العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.

عنوانه:الامارات - امارة دبي - الورقاء الثالثة - ديرة - دبي - مبنى ٧٠ - شقة ب٢ - اسواق نستو - ٩٧١٥٥٠٥٥١٨ لمطلوب إعلانه: ١- سجل لتجارة مواد البناء بالجملة ذ.م.م - صفته: منفذ ضده وضوع الإعلان: قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند لتنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٥,٥٧٥/٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة لتنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

محاكم دبي



العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

٢٤٧٨١) درهم شاملا للرسوم والمصاريف . لمالب التنفيذ : انترأويل إنترناشيونال م.د.م.س

لتنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٣٤٧٨١) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافا لى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ

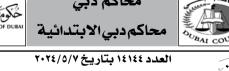
محاكم دبي



محاكم دبى الابتدائية العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ اعلان رقمي لقرار مسبب بالنشر ٤٧٢/٢٠٢٤/٦٠ امر اداء

لى: ١- الخبرة للتزويد بالعاملين تحت الطلب ش.ذ.م.م مجهول محل الإقامة

بما ان: ديتيلز للتصميم الداخلي - شركة الشخص الواحد ذ.م.م قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسبب الصادر بتاريخ: ٢٠٢٤/٤/١٥ للإطلاع على تفاصيل القرار لابد من استخدام خدمات محاكم دبي الالكترونية والذكية .





والرسوم والمصاريف وأتعاب المحاماة والفائدة ١٢٪ من تاريخ رفع الدعوى وحتى تمام السداد



مجهولي محل الإقامة

محاكم دبي الالكترونية والذكية .

طالب التنفيذ: محمد السيد عبد النبي محمد

لخيل وبوابة جامعة الجميرا - ٥٥٠٠٠٠٠٠٠

۳۹۳۳/۲۰۲۳/٤۲ تجاري إلى ما : ١- ان سي ار اي اكسيليريت ش.ذ.م.م ٢- ان سي ار اي اسينتيا ش.ذ.م.م

بما ان : اوتوستراد انترناشيونال لتأجير المركبات ش.ذ.م.م قررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالحكم الصادر بتاريخ:٢٠٢٤/٣/٢٢

بمثابة الحضوري للإطلاع على تفاصيل الحكم لابد من استخدام خدمات

70392



محاكم دبى الابتدائية 70533 العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ اعلان رقمي لقرار مسبب بالنشر <u>ی</u> التنفید رقم ۷٦٧/۲۰۲۱/۲۰۸ تنفید مدنی

وضوع التنفيذ :تنفيذ الحكم الصادر في الدعوى رقم ٢٠٢١/١٧٠ مدنى جزئي بسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٦٦٣٤٦) درهم شاملا للرسوم والمصاريف.

عنوانه:الامارات العربية المتحدة - امارة دبي - القوز ٢ - ٢٦ شارع الزمرد - قريب من شارع

محاكم دبي

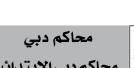
المطلوب إعلانه: ١- ماكسويل مارك لورينج - صفته: منفذ ضده موضوع الإعبلان: قبررت محاكم دبي الابتدائية اعلانكم بالقرار المسبب الصاد بتاريخ: ٢٠٢٣/٧/١ للإطلاع على تفاصيل القرار والدعوى لابد من استخدام خدمات محاكم نبي الالكترونية والذكية .

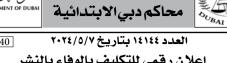


اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر في التنفيذ رقم ٢٤٣٨/٢٠٢٤/٢٥٣ تنفيذ شيكات

طالب التنفيذ: المستقبل لصناعة السقالات والألمونيوم ش.ذ.م.م ديرة - شارع الاتحاد - بناية بيزنس أفنيو - الطابق الثالث - مكتب رقم ٣١١- هاتف ٤٨٨٦٨٨١٢٠

لطلوب إعلانه: ١- برايت لتجاره الالمنيوم والزجاج ش.ذ.م.م - صفته: منفذ ضده وضوع الإعلان : قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند لتنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (٤٤٣٨٥,٥) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة ، بالاضافة لى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخا





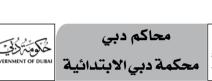
في التنفيذ رقم ٥٦٢٣/٢٠٢٣/٢٠٧ تنفيذ تجاري

عنوانه:امارة دبي - بردبي - جبل علي - الصناعية الاولى - قطعة ١١٦-٣٥ مكاني ١٤٨٠٢٧٧٠٥ . اتف: ٥٥٤٢٣٠٦٤٥ - فاكس: ٠٤٣٠٦٤٢٢ - صندوق بريد:١٤٤٠٢ - ٢٣٣٩٢١ - ٥٠٠٤٢٣٣٩٢١



إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر ٣٨١/٢٠٢٤/٢١١ تنفيذ عقاري

بما ان الطالب التنفيذ/رويال كراون للعقارات ش.ذ.م.م



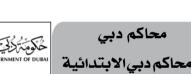
اعلان بالنشر ي الدعوى رقم:١١٨٤/٢٠٢٤/٤٢ تجاري لمنظورة في: دائرة الدعوى الثالثة رقم ٤٠٢ وضوع الدعوى : المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٩٩,٥٣٢,٦٧) درهم والرسوم

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

لمدعي: شركة الامارات للغازات الصناعية ذ.م.م عنوانه: الامارات - امارة دبي - القوز الصناعية ٣ - مقابل محطة الباصات - ٢٠٧٢٠١٢ ٠ المطلوب إعلانه: ١- البنا للهندسة ش.ذ.م.م - صفته: مدعي عليه موضوع الإعلان: قد أقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالزام المدعي عليها بمبلغ وقدره (٩٩,٥٣٢,٦٧) درهم والرسوم والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٥٪ من تاريخ المطالبة وحتى لسداد التام – وحددت لها جلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٥/١٣ الساعة ٠٩,٠٠ ص في قاعة

والمصاريف واتعاب المحاماة والفائدة ٥٪ من تاريخ المطالبة وحتى السداد التام.

التقاضي عن بعد لذا فأنت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا وعليك بتقديم ما لديك من



في التنفيذ رقم ٤٩٢٤/٢٠٢٤/٢٥٣ تنفيذ شيكات بوضوع التنفيذ :١- الزام المنفذ ضده بسداد مبلغ (١٧٠,٠٠٠) مائة وسبعون الف درهم والفائد: لقانونية من تاريخ قيد الدعوى الى تمام السداد ٢- الزام المنفذ ضده بالرسوم والمصاريف ٣- وضع طالب التنفيذ: ايريكسيدنج ابولاجيانج



العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ مذكرة اعلان بالنشر (إستئناف)

ي الاستئناف رقم:٤٨٧/٢٠٢٤/٣٠٥ استئناف تجاري

لمستأنف: ساره خليفه لاحج خليفه البصطى - واخرون عنوانه: الامارات - امارة دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع المستقبل - مبنى ايرس باي تاور - شقة ١٦ - ١٦١٠ - ١٤٥٢٣٧٣٦٥٠٠

لمطلوب إعلانه: ١- كافيتيريا بروجتوأساي ش.م.ح - صفته: مستأنف ضده

موضوع الاستئناف : إستئناف الحكم الصادر في الدعوى رقـم:٥٥/٢٠٣ تجاري والرسوم

لمنظورة في: دائرة إدارة الدعاوي الاستئنافية الثالثة رقم ٨٢١

موضوع الإعلان: قد أستأنف/الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٠٢٣/٥٥ تجاري. وحددت لها ىلسة يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٥/١٣ الساعة ٠٩,٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.



لنظورة في: دائرة التنفيذ الثالثة عشر رقم ٣٠٢ وضوع التنفيذ :المطالبة بقيمة الشيك المرتجع رقم (٢٠١٥٢٩٣) المسحوب على بنك برودا تاريخ: ٥٢١/٣/٥

ناکس:۱۹۴ – ۴۶۸۸۹۹۸۸۱۳ – ۵۰۷۰۰۷۰۵۱ – ۲۵۰۷۰۵۷۰۵۱



العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة

العنوان: مستودع 7 ملك علي اسماعيل الفهيم - بردبي - القوز - الشكل القانوني

: ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 691910 رقم القيد بالسجل التجاري :

1118637 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في

السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي

بتاريخ 8/11/2023 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/11/2023

وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى المعين اليازية خليفة المري

للمحاسبة والتدقيق العنوان: مكتب of702 ملك مؤسسة دبي العقارية - بورسعيد

- هاتف : 042997711 فاكس : 042997793 مصطحباً معه كافة المستندات

والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

سم الشركة : ذا كافيه رايدر - ش ذم م

حكومة دبي

للإقتصاد والسياحة





الامارات العربية المتحدة وزارة العدل

إعلان منفذ ضده بالنشر محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الدبلوماسي للكمبيوتر والهواتف المتحركة ذم م

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCICPL2024 /0002978 أمر أداء ى المحكوم عليه : الدبلوماسي للكمبيوتر والهواتف المتحركة ذم م

عنوان : إمارة الشارقة منطقة القاسمية شارع محطة بترول الإمارات القديمة خلف شارع الشيخ صقر بن خال 0558736945 مبنى القاسمية – محل رقم 1 ملك محمود عيسى عبدالله بهمن هاتف متحرك 0529385062 (البريد الانكتروني : 0529385062 (البريد الانكتروني) ميث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي لنفذ اكسيوم تيليكوم - ش ذمم - في القضية المشار اليها أعلاه

يما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلو ننفيذه كالآتي: المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف 12587.0 ذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (المدة) 7 أيام من تاريخ إعلان إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيا



محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر ي التنفيذ رقم 4787/2022/207 تنفيذ تجاري

 $\,$ الب التنفيذ : بنك ابوظبي الأول – $\,$ م م ع – عنوانه : إمارة دبي – منطقة البرشاء برج الشغفار $\,1\,$ مكتب رقه 1007 بجوار محطة مدينة دبي للانترنت مكاني رقم 1586677079 - بوكالة المحامية / نوال زايد الحوسني

0551025208 - ويمثله / نوال زايد سالمين ظبيك الحوسني وضوع الإعلان : قررت محكمة دبي الإبتدائية بتاريخ 2023/11/14 اخطاركم بسداد المبلغ المنفذ به وقدرا

[52538244.83] درهم خلال 15 يوم من تاريخ التبليغ والا بيع العقار (فيلا في الثنية الرابعة - رقم الارض وقم البلدية 394-2554 – المساحة 172.51 م م – رقم المبنى / الفيلا : 398-TH-308 حالة الارض 398-TH-308بنية) والعائدة لكم بطريق المزايدة وفقا لمقتضيات نص المادة 152 من قانون الإجراءات المدنية.



حكومة دبي محساكم دبسي

العدد ۱٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ انذار عدلي بالنشر رقم (2024/1000)

ِ784197866569565)، ويمثله المحامي / راشد محمد عبدالله سعيد لوتاه إماراتي الجنسية يحمل بطاقة هوية رقم (784199185251461) ، بموجب وكالة قانونية مصدقة من السيد الكاتب العدل .بي تحت الرقم 300797/1/2024 بتاريخ 2024/4/2 م للندر إليها: أيه سي أي لتأجير بيوت العطلات (ش.ذ.م.م) - الجنسية - الامارات

الموضوع : صيغة اعلان بالنشر في الإندار رقم 2024/1/351634

فإن المنذر بموجب هذا الإندار يُنبه على المنذر إليه ضرورة وسرعة سداد مبلغ وقدره 45،000 درهم (خمس وأربعون ألف درهم) فقط قيمة سداد الاجرة من تاريخ 2023/8/12 وحتى 2024/4/12 مضافاً إليه فائدة قانونية بواقع 9% سنوياً من تاريخ المديونية الحاصل في 2023/8/12م حتى السداد التام وذلك خلال (5) أيام من تاريخ إعلانه بهذا الإنذار وإلا ستضطر المنذره إلى إتخاذ كافة الإجراءات القانونية من



محاکم دبی محاكم دبي الابتدائية العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

3688/2024/253 تنفید شیکات تفاصيل الإعلان بالنشر

الى 1/ نور السدرة للتجارة شركة ذات الشخص الواحد ذم م

بجهول محل الاقامة

بما ان / سمسا اكسبريس للنقل - ش ذمم

قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند

المتنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (205837.5) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر

الاعلان والا فان محكمة التنفيذ ستتخذ الاجراءات القانونية بحقكم.

حكومة دبي



للاقتصاد والسياحة العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

سم المصفي: يسرى وشركاه للاستشارات وتدقيق الحسابات

العنوان : مكتب رقم 703 ملك يسرى عادل امين - بردبي - الخليج التجاري هاتف: فاكس: بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ميديترينين سورس لتجارة السلع بالجملة ذمم وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 21/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/2/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



إعسلان

لشخص الواحد ذمم رخصة رقم: CN 4134007 قد تقدموا إلينا بطلب:

VARCO GENERAL CONTRACTING & MAINTENANCE - SOLE PROPRIETORSHIP L.L.C

لي/ فيرس لاين للاعمال الكهروميكانيكيه - ذ.م.م - ش.ش.و

FIRST LINE FOR ELECTROMECHANICAL WORK - L.L.C - O.P.C

خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي



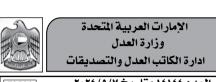
العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة أم القيوين الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سجى شوكات اوني اوني إخطار دفع في القضية رقم UAQCEXCIBOUNCE2024 /0000173 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : سجى شوكات اونى اوني

العنوان: إمارة أم القيوين منطقة الرقة شارع الملك فيصل 2 338 متحرك 0565914296 حيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي قالقضية المشار اليها أعلاه

> المطلوب تنفيذه كالأتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف 89510.0

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات التنفيذ



العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ إخطار عدلي بإلغاء الوكالة رقم المعاملة MOJAU-2024- 0218191

خطار عدلي بإلغاء الوكالة المخطر: روبل بشاك ديلب بشاك - بنغالي الجنسية ، و يحمل بطاقة هوية رقم (784199498485400) العنوان: الشارقة - الرولة - هاتف رقم: (0586129576) المخطر إليه: محمد عبد الرحيم عبد المجيد - بنغالي الجنسية ، العنوان: الشارقة - ميسلون

هاتف رقم (0552396732) اخطركم بموجبه بأنيي قد الغيت الوكالة العامة للموكل رقم (MOJAU_2023_0143159) الممنوحة من قبلي لكم وعليه فأن جميع السلطات والصلاحيات الممنوحة لكم بموجبها تكون لاغية ولا يجوز التعامل بهذه الوكالات من تاريخ تسلمك الاعلان، لذلك - نرجو إعلامكم بأننا قد قمنا بإلغاء الوكالةالعامة للموكل رقم

(MOJAU_2023_0143159) من تاريخ هذا الكتاب أعلاه وأن جميع الصلاحيات والسلطات والواجبات والحقوق المترتبة عليها قد فقدت حجيتها اعتباراً من تاريخ استلامك هذا الإخطار يعتبر لاغيا، فإن كان لديك أي اعتراض على ذلك يرجى اتباع السبل القانونية ،



إعلان مدعى عليه بالنشر لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتحادية - المحكمة الإبتدائية المدنية الاتحادية

ي الدعوى رقم SHCFICICOMS2024/0002357 تجاري

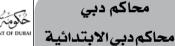
لى المدعي عليه : شركة عبر الافق العالمية لمقاولات الطرق ذ.م .م - مجهول محل الإقامة BIN SAIFAN BLSG contracting LLC - نناه على طلب من المدعية / شركة بن سيفان لمفاولات البناء ذم م

ثانياً ؛ الحكم بإلزام المدعى عليها بأن تؤدى للمدعية مبلغ وقدره 521،384،49 درهم (خمسمائة وواحد وعش وثمانون درهما وتسعة وأربعون فلسا) مع الفائدة القانونية بواقع 12% من تاريخ رفع الدعوى وحتى السداد التام. ثاثثاً: الحكم إلزام المدعى عليها بأن تؤدي للمدعية تعويض قدره (5000 درهم خمسة الاف درهم) كتعويض جابر

ت مكلف بالحضور بجلسة 2024/05/21 أمام مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الإتح عتب مدير الدعوى رقم 10) شخصياً أو بواسطة وكيل معتمد ، وتقديم مذكرة جوابية على الدعوى مرفقا بها كافة المستندات وذلا

لال مدة لا تزيد على عشرة أيام من تاريخ النشر وذلك للنظر في الدعوى المنكور رقمها أعلاه - بوصفك مدعى عليه.

محاكم دبي



العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر

1221/2024/207 تنفيذ تجاري تفاصيل الإعلان بالنشر

الى -1 - مؤسسة بلومي للخدمات الفنية لمالكها / ياسر بشير محمد بشير باكستاني الجنسية - مجهول محل الاقامة

بما ان /مصنع مینوتی درای مکس قد أقام عليكم الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامكم بتنفيذ ما ورد بالسند

التنفيذي وسداد المبلغ المنفذ به وقدره (58293.5) درهم الى طالب التنفيذ أو خزينة المحكمة، بالاضافة الى سداد الرسوم المقررة وذلك خلال 7 أيام من تاريخ نشر



رئيس الشعبة

حكومة دبي للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : ميديترينين سورس لتجارة السلع بالجملة ذم م

العنوان : مكتب 101 الى 433 و 1 الى 17 ملك ورثة عبدالعزيز عبدالله الزرعوني المرر – استدامة d903 – الشكل القانوني : ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة 799206 رقم القيد بالسجل التجاري: 1326001 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 21/2/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 21/2/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين يسرى وشركاه للاستشارات وتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 703 ملك يسرى عادل امين - بردبي - الخليج التجاري - هاتف المصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً

المسؤول المخول



دائـرة الـــتـنــهـيــة الاقــتـصـاديــة DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن / السادة : تيم للمقاولات والصيانة العامة ذ.م.م رخصة رقم: CN 1028187 قد تقدموا إلينا بطلب:

100 تعديل الشركاء تنازل وبيع/اضافة تازين محمد اقبال دارودوال تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف تازين محمد اقبال دارودوال تعديل الشركاء تنازل وبيع/حذف صالح محمد علي الملا

الى/ تيم للمقاولات والصيانة العامة - ذ.م.م - ش.ش.و

TAME CONTRACTING & GENERAL MAINTENANCE - L.L.C - O.P.C فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية

خلال يوم واحد من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.



حكومة دبي للإقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفى اسم المصفى: اليازية خليفة المري للمحاسبة والتدقيق

العنوان : مكتب of702 ملك مؤسسة دبي العقارية - بورسعيد - هاتف : 042997711 فاكس: 042997793 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبى بأنه قد تم تعيين المصفى المذكور أعلاه لتصفية ذا كافيه 8/11/2023 وذلك بموجب قرار محاكم دبى بتاريخ والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 8/11/2023 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق

وزارة العدل

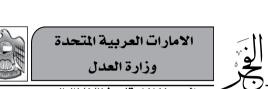
إعلان في القضية التنفيذية بالنشر

إلى المحكوم عليه : فاروخ نصار بوت احمد خان حيث انه قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعي

جراءات التنفيذ الجبري المقررة قانونا.

المنفذ مكتب الوسيط للمحاماة والاستشارات القانونية - في القضية المشار اليها أعلاه. وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك، وبما ان الحكم المطلوب تنفيذه كالآتي: المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف: 16800.0

محكمة التنفيذ المدنيا



العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ إعلان منفذ ضده بالنشر

محكمة الشارقة الإتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - كيبل ماجيك للهندسة الكهربائية إخطار دفع في القضية رقم SHCEXCIBOUNCE2024 /0002502 الشيكات المرتجعة إلى المحكوم عليه : كيبل ماجيك للهندسة الكهربائية - العنوان : الشارقة بوطينة شارع الشرق شقة رقم

> بيث انه بتاريخ قد صدر الحكم المرفق صورة عنه ضدك لصالح المدعى لمنفذ التقوى لتجارة الادوات الكهربائية - ذمم ذالقضية المشار اليها أعلاه

وبما أن المحكوم له المذكور قد تقدم بطلب لتنفيذ الحكم المذكور ودفع الرسم المحدد لذلك ، وبما ان الحكم 154060.0 للطلوب تنفيذه كالآتي : المجموع الكلي شاملا الرسوم والمصاريف 1 ذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (المدة) 7 أيام من تاريخ إعلانك ، إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فأنت (م) مكلف (ين) بحضور جلسة يوم - الموافق الساعة - أمام المحكمة المذكورة. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك إجراءات لتنفيذ الجبري المقررة قانونا.

حكومة دبي

للاقتصاد والسياحة

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفى

اسم المصفى : نديم و اومندرا لمراجعة الحسابات العنوان: مكتب 510 ملك عبدالله محمد الموسى - الرفاعه - هاتف: 04-3258361 فاكس : 3258362-04 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور أعلاه لتصفية ماك **كيجي لإدارة الطائرات - ش ذ م م** وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/4/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/4/2024وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

محاكم دبي



<u>چ</u>الدعوى رقم 1346/2024/40 مدنى سيون على المستقد المستقد المستقد المساورين. وموضوق التسوي ، المقالمة بنسخ العقد بويا للمنهان والمدعى عليها الاولى والمبرم بالزيخ 26/9/2023 مع الزام المدعى عليهما برد ميلغ 92.225 ومرهم للمدعيان والمسدة لصالح المدعى عليه الثاني بعوجب الشيئد رقم 900002 والمسحوب على بلك Will والتابع لبنك ابوطنهي ية المرابع الزار المنمي عليهما بالشائدة القانونية بوواقع 65% من تريح الاستحقاق الحاصل بـ 20/9/203 وعنى تمام الساءة مع الزارا المستحقاق الحاصل بـ 20/9/203 وعنى تمام الساءة مع الزارا المساء عليه الثاني بان يودي لللمدعيان مبلغ وقدره 51000 درهم كتمويش عن عدم تنفيذ العقد واستخدامه التصميم الخاص بالديكور المعد من انب المدعيان ونشره على أساس أنه تصميم عائد لشركته.

لدعى: مرد قسيانشى - وأخرون - عثوائه ، الإصارات - إمارة دبي - بورسعيد - ديرة - دبي - شارع الإتحاد - مبنى برج بيزئيس عتب رهم M18-0528003000 طلوب إعلانه : 1. نامفار للتصميم الداخلي – صفته : مدعى عليه بمسوب بسرب ، 1 ، اعتملا مستميم استخدال مسمد العشق عليه موضوع الإعلان : قد أقام مليك الدعوى وموضوعها المطالبة بأسخ العقد بين الدعيان والدعي عليها الاولى واليرم يتاريخ 26/9/2023 مع الإنواء الشرع عليها بارد مبل 25/9 وهم المدعيان والمسدد المساليات على عليه الثاني بموجب الشبك رقم 000/20 والمسحوب على بلك Wio والتابع لينك ابوطبي الأول مع الزاء المدعي عليهما بالقائدة القانونية بواقع 5% من تاريخ الاستحقاق الحاصل بية 29/9/00 وحتى الماء من عالم المنافذة التقانونية بواقع 5% من تاريخ الاستحقاق الحاصل بية 20/9/00 وحتى المنافذة القانونية العاميات المتعمليات التسميم عليه الثاني بان يؤدي للقدميان مبلغ وقدره 1000 كارة عرض عدم تشديد العقد واستخدامة التسميم 20/4/00 وحتى 20/4/00 المنافذة على المنافذة التسميم 20/4/00 وحتى 20/4/00 المنافذة على المنافذة المنافذة المنافذة المنافذة المنافذة المنافذة المنافذة المنافذة على 20/4/00 المنافذة ع

لخاص بالديكور العد من جانب الدعيان ونشره على أساس أنه تصميم عائد لشركته. وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق 2024/5/9

حكومة دبي

العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة اسم الشركة : ماك كيجي الإدارة الطائرات - ش ذم م

العنوان: مكتب رقم 3F.016 ملك مريم محمد احمد العتيبة - بردبي - البرشاء - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة - الشخص الواحد (ذمم) ، رقم الرخصة : 1055246 رقم القيد بالسجل التجاري : 1947339 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 24/4/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 24/4/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين نديم و اومندرا لمراجعة الحسابات العنوان : مكتب 510 ملك عبدالله محمد الموسى – الرفاعه – هاتف : 04-3258361 فاكس : 3258362-04 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول



إشعار تصفية

70021 العدد ۱٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

وفقا لذلك ، تهيب الشركة بأي طرف معني بالأمر ولديه اي مطالبات في مواجهتها عليه تقديم هذه المطالبات خلال 45 يوما من تاريخ هذا الإعلان عن طريق البريد المسجل أو الإتصال بـ:

هاتفرقم: 971562919135 alshihaby888@gmail.com : ئېرىد الإنكتروني لن يتم النظر في المطالبات التي ترد بعد إنتهاء فترة الإشعار والمحدد بـ 45 يوما.

للإقتصاد والسياحة

العدد ۱٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

اسم الشركة : تاجران للاكترونيات (ش ذمم) العنوان : مكتب رقم 102-17 ملك عبيد بخيت خلفان السويدي - هور العنز - الشكل القانوني: ذات مسؤولية محدودة، رقم الرخصة: 526023 رقم القيد بالسجل التجاري : 58340 بموجب هذا تعلن دائرة الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم التأشير في السجل التجاري لديها بإنحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/4/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبى بتاريخ 29/4/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفى 2903-1 المعين ايه 8 ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان - المركز التجاري الأول - هاتف: 04-2955582 فاكس: 94-2955598 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق

الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

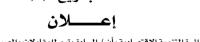
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

تعلن دائرة التنمية الإقتصادية بأن/السادة: فاركو للمقاولات والصيانة العامة - شركة

تعديل اسم تجاري من/ فاركو للمقاولات و الصيانة العامة - شركة الشخص الواحد ذم م

فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية

أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث ستستكمل الإجراءات المطلوبة.



تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة شركة الشخص الواحد ذ.م.م

تعديل اسم تجاري من/ تيم للمقاولات والصيانة العامة ذمم TAME GENERAL CONTRACTING & MAINTENANCE LLC

مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي



للإقتصاد والسياحة العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بتعين مصفي

حكومة دبي

سم المصفي: ايه & ام الانصاري لتدقيق الحسابات العنوان : مكتب رقم 1-2903 ملك سمو الشيخ هزاع بن زايد بن سلطان ال نهيان · المركز التجاري الأول - هاتف: 2955582-04 فاكس: 14ول - هاتف: 04-2955598 بموجب هذا تعلن الإقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تعيين المصفي المذكور علاه لتصفية تاجران للاكترونيات (ش ذمم) وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 29/4/2024 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 29/4/2024 وعلى من لديه أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى المصفي المعين في مكتبه الكائن بدبي على العنوان المذكور أعلاه، مصطحباً معه كافة المستندات

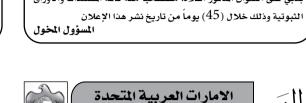
والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

محاكم دبي محكمة الاستئناف

70197 العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧ مذكرة اعلان بالنشر (إستئناف) في الاستئناف رقم: ٤٢٤/٢٠٢٤/٣٠٥ استئناف تجاري

لنظورة في: دائرة إدارة الدعاوي الاستثنافية الثالثة رقم ٨٢١ موضوع الاستئناف : القضاء بتعديل الحكم المستأنف فيما قضي به والقضاء مجددا بالاتي القضاء بالزام المدعي عليها والخصوم المدخلين بالتضامن والتضامم فيما بينهم بأن يؤدوا للمدعي مبلغ قدره (٩٤,٦٧٠) درلار امريكي اربعة وتسعون الف وستمائة وسبعون دولار امريكي بما يعادل (٣٥٥,٧٤٥,٦) درهم اماراتي ثلاثمائه وخمسة وخمسون الف وسبعمائة خمسة وأربعون درهم اماراتي وستة فلوس مع الزامهما بالفوائد القانونية بنسبة ١٢٪ من تاريخ المطالبة القضائية بموجب الانذار المؤرخ ٢٠٢٣/٢/٩ وحتى تمام السداد مع مول الحكم بالنفاذ المعجل وبلا كفالة لكون الدين المطالب به بسبب عمل تجاري - ثالثا:الزام المستأنف ضدها والخصوم المدخلين بالرسوم والمصاريف ومقابل اتعاب المحاماة.

المستأنف: عادل أحمد عبدالله الحاج -عنوانه: الامارات - امارة أبوظبي - الشهامة القديمة - الشهامة - شارع الشهامة - شقة ١ - ٢٥٠٠٢٥٥٠٠٠٠ لطلوب إعلانه: ١- محمد فايز راحت منزل كاداكاندي شيكيودان بوتيافيتيل - صفته: مستأنف ضده موضوع الإعلان: قد أستأنف/الحكم الصادر بالدعوى رقم: ٢٧١٨/٢٠٢٣ تجاري. وحددت لها جلسة يوم ر كى ، -لثلاثاء الموافق ٧/٥/٢٤/٥/٠ الساعة ٩٩.٠٠ ص بقاعة التقاضي عن بعد ، وعليه يقتضى حضوركم او من يمثلكم قانونيا وفي حالة تخلفكم ستجري محاكمتكم غيابيا.



العدد ١٤١٤٤ بتاريخ ٢٠٢٤/٥/٧

إخطار دفع في القضية رقم AJCEXCICIVS2024/0000073 مدني

لذلك انت مكلف بتنفيذ ما جاء في السند التنفيذي المشار اليه أعلاه خلال (7) أيام من تاريخ إعلانك / إعلانكم بهذا الإخطار. وفي حالة تخلفك (م) عن ذلك فإن المحكمة ستتخذ بحقك

محكمة عجمان الإتحادية









0505391219 ملك خالد محمد مبارك القاسمي الهاتف رقم G3





شركة / InoVatIon Consulting FZCO ، منطقة حرة (رخصة رقم 50210) والكائنة بـ مدينة دبي المنطقة الحرة لمطار دبي ، ص ب ، دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة ، والمرخصة لدى دبي كومير سيتي ش ذمم، ترغب هذه الشركة المذكورة في إعلان قرارها للكافة والذي تم إتخاذه بواسطة مجلس الإدارة في إجتماعه الذي عقد بتاريخ 28 مارس 2024 بشأن

> السادة / InoVatIon Consulting FZCO دبي ، دولة الإمارات العربية المتحدة



شهادة بالتاشير في السجل التجاري- بانحلال شركة



النازعة رقم 205/2024/486 تعيين خبرة رقم 763 التسوية الودية للمنازعات الرابعة عشر رقم 763 طلوب إعلانه : 1. يويشانغ تان –صفته متنازع ضده

وضوع الإعلان : قد أقام عليك الدعوى وموضوعها يلتمس المدعى من المحكمة الموقرة القضاء له بالاتي : (1) بند بير حسابي لبيان العلاقة التي تربط بين المدعى والمدعى عليهم ونوع المعاملات التي ربطت بين اطراف الدعوي وسنده . لدعى عليهم سددوا اى مبالغ للمدعى من عدمه وبيان الاضرار التي تتعرض اليها المعى من قوات الكسب وما لحقه من فسارة وصولا لتصفية الحسابات وبيان ما اذا كانت هناك مبالغ قد ترصدت في ذمة المدعى عليهم للمدعى من عدمه وبيان قدارها واستحقاقها وسبب عدم السداد بالإضافة الى ما تراه المحكمة الموقرة من تكليفات أخرى تراها المحكمة الموقر صولا للاصل الحق. (2) الزام المدعى عليهم بالرسوم والمصاريف ومقابل أتعاب الحاماة. وحددت أنها جلسة يوم الاربعا، لوافق 2024/5/8 الساعة 9.00 صباحا لي قاعة التقاضي عن بعد لنا فانت مكلف بالحضور أو من يمثلك قانونيا . عليك بتقديم ما لديك من مذكرات او مستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة أيام على الأقل.



تاريخ الملوك البهانيين





مؤلفات سلطان القاسمي تحظى باهتمام الكتاب والأدباء والمثقفين والزواريخ معرض أبوظبي للكتاب 33

• • الشارقة - د.محمود علياء

شهد جناح منشورات القاسمي، الدار المتخصصة بإصدارات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في معرض أبو ظبي الدولي للكتاب 2024، إقبالاً كبيراً من زوار المعرض والكتاب والأدباء والمثقفين والإعلاميين الذين حرصوا التعرف إلى أحدث إصدارات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي. وقد عبرت النقاشات الثرية والحوارات الثقافية بين المثقفين والأكاديميين والإعلاميين والزوارعن إعجابهم بما يحتويه الجناح من إصدارات سموه، التي تلهم كل من يقتنيها دروس الحكمة والمعرفة والتميز في مختلف مناحي الحياة.

وقد شهد المعرض عدة جلسات حوارية عبر منصات مختلفة تراوح موضوعها بين السرد والحوار، تناولت تجربة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي الأدبية المتنوعة، التي تضم خلاصة تجربة بحثية وخبرة علمية تكشف عن نوادر الكتب المخطوطة والمطبوعة ونفائس المعلومات، التي يقدمها سنوياً، حيث يغوص صاحب السمو في أعماله متعمقاً في أحداث التاريخ، مستنداً إلى الكثير من الوثائق والمراجع والمخطوطات النادرة وغير المتوفرة، لذلك فإن عملية التجول في تلك الأعمال السردية من قبل القارئ، تنطوي على متعة حقيقية ورحلة استكشاف لمجاهيل كثيرة في الواقع والتاريخ، وإثراء ثقافي عربي.

كذلك عرضت "منشورات القاسمي" خلال مشاركتها في المعرض كافة الإصدارات الحديثة لتكون فرصة للجمهور للتعرف على آخر إصدارات الدار، بأنواعها الأدبية والمسرحية والتاريخية، وأبرزها موسوعة سلطان التواريخ بأجزائها الأربعة، والأحدث إصداراً مسرحية "مجلس الحيرة" التي تقع قي أربعة فصول،

حيث يقدم فيها صاحب السمو للقارئ تاريخًا محققاً وروايات موثقة بقالب أدبي مسرحي مبتكر، وكذلك رواية الجريئة بنسختها اليونانية، إضافة إلى المؤلفات الأخرى التي بلغت أكثر من ثمانين عنواناً في مختلف حقول المعرفة، كان آخرها . "تاريخ عُمان من الاستيطان البشري إلى نهاية الدولة الإباضية"، الكتاب الأكثر مبيعاً في معرض مسقط الدولي للكتاب في دورته السابقة، و"صراع أمراء الزند وزوال الملك"، و"بيوت مدينة الشارقة والقرى المجاورة لها وساكنوها"، و"رسائل جوهرية" وغيرها. هذه المسرحية،

وقد ازدان جناح "منشورات القاسمي" بالمعجم التاريخي للغة العربية، المعجم الأول من نوعه في تاريخ العرب، والذي يؤرخ لسبعة عشر قرناً من لغة القرآن الكريم، والذي بلغ عدد أجزائه 67 جزءاً مرتبة بالأحرف الأبجدية، صدر منها حتى الآن من حرف الألف إلى حرف الضاد. فالمعجم التاريخي للغة العربية هو ديوان ألفاظ الأمة، وقرطاس أشعارها وأخبارها، وخزّان تعبيرها، وشرعةً الأنساق اللغوية التي يستعملها أبناؤها، وسجلُ تاريخها.



مستوحى من عرض بحيرة البجع العالمي ويمزج بين فن الباليه الكلاسيكي وحركات السيرك البهلوانية

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يستضيف عرض «داك بوند» لفرقة سيركا العالمية

أعلن مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبى عن تكليف مشترك لفرقة سيركا الشهيرة عالمياً بتقديم عرض "داك بوند" للمرة الأولى في العالم العربي، وذلك على خشبة المسرح الأحمر يوم الجمعة 10 مايو في الساعة 7:30 مساءً، ويوميّ السبت والأحد 11 و12 مايو في الساعة 3 عصراً. وتأتي "داك بوند" بإبداع من "يارون ليفشيتز"، المدير الفني للفرقة التي تستوحي عرضها الميز من عرض بحيرة البجع العالمي"، وتقدم مزيجاً من فن الباليه الكلاسيكي والحركات البهلوانية التي تشتهر بها سيركا، في قالب من الفكاهة والأزياء الفريدة.ويؤدي العمل الفني عشرة أعضاء من فرقة سيركا، شركة العروض الأدائية الرائدة عالمياً والتي تتخذ من أستراليا مقراً لها؛ ويتميز العرض بالأزياء الفريدة المقدمة من ليبي والموسيقى التي أبدعها جيثرو وودوارد بلمسات من موسيقى تشايكوفسكي"، إلى جانب الإضاءة المميزة من ألكساندر بيرلاج. ويحظى الحضور بفرصة الاستمتاع بقصة



مؤثرة حول تحديد الهوية واكتشاف الذات، من خلال مشاهدة فكاهة طاقم فيلم وغواص يرتدي زيا مزينا برسومات البط ورقصة هزلية وعروض عجلة سير.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لمركز الفنون في جامعة

العروض العائلية بتقنيات متطورة على مدار السنوات الماضية، نظراً لجاذبيتها الفريدة بالنسبة للجمهور، ولا سيما عروض فرقة سيركا الرائدة على مستوى العالم. ويسر مركز الفنون الحصول على تكليف مشترك لتقديم

هذا العمل الفني المستوحي من قصة ' البطة القبيحة الكلاسيكية، بما يضمن تقديم عرض ممتع لجميع أفراد العائلة». وينقل عرض "داك بوند" أبرز عروض

المذهلة لعرض "هيومنز 2.0" والأجواء الكوميدية لعرض "كارنفال أوف ذا أنيمالز". ويمكن للجمهور المشاركة في مقابلة مع الفنانين المشاركين، تجري عقب انتهاء عرض 10 مايو الجاري؛ ويدير المقابلة بيل براجين، المدير السيرك إلى أبوظبي، ويجمع بين العروض الفنى التنفيذي في مركز الفنون بجامعة البهلوانية السابقة لفرقة سيركا، مثل الحركات

ويستضيف مركز الفنون ورشة عمل في الفنون الأدائية بالتعاون مع فرقة سيركا في 7 مايو عند السباعة 6:30 مسباءً، وذلك في إطار برنامج "خارج خشبة المسرح" الدي ترعاه شركة مبادلة. وتسلط الورشية الضوء على الحركات والفنيات المستخدمة من قبل الفرقة، التي تتيح للمشاركين من مختلف الأذواق والمستويات الفنية فرصة اختبار متعة السيرك وأداء الحركات البهلوانية الخاصة بعرض ٌداك بوند" المذهل.ويقام عرض "داك بوند" بتكليف مشترك من مركز كوينزلاند للفنون الأدائية ومركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي وذا آرت هاوس في ويونغ ومركز فرانكستون للفنون وهوم أوف ذا آرتس وميريجونج ثياتر كومباني ومسرح أورانج سيفيك. وتعرب فرقة سيركا عن تقديرها للمساعدة التي تلقتها من الحكومة الأسترالية عن طريق مؤسسة أستراليا الإبداعية، وهي الهيئة الرئيسية المسؤولة عن الاستثمار الفني والاستشارات، كما تشكر حكومة ولاية كوينزلاند لجهودها المبذولة من خلال مؤسسة آرتس كوينزلاند.

في جلسة حوارية مع المخرجة سينزيا أنجيليني والمنتجة فالنتينا مارتيللي

«الشارقة للرسوم المتحركة 2024» يكشف كواليس فيلم «ميلا»

لهذه الحقيقة، لأنه يخاطب الجميع وليس الأطفال

فقط، حيث يساعد الصغار على مشاهدة أطفال آخرين

•• الشارقة-الفجر:

شهد اليوم الختامي للدورة الثانية من "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة" جلسة حوارية بعنوان "صناعة فيلم ميلا"، استضافت المخرجة الإيطالية سينزيا أنجيليني، والمنتجة التنفيذية فالنتينا مارتيللي، وقدمتها مونيا آرام، حيث تناولت المتحدثتان كواليس صناعة الفيلم القصير الذي حصد 78 جائزة وتم اختياره رسمياً في 150 مهرجان سينمائي حول العالم.

«ميلا" فيلم رسبوم متحركة قصير يعتمد على

تم إنتاجه بالتعاون مع 350 فناناً متطوعاً من 35 دولة، وحظي برعاية 40 شخصاً وجهة وشركة، وهو مستوحى من قصة حقيقية لوالدة المخرجة عندما كانت طفلة خلال الحرب العالمية الثانية في إيطاليا.

وفي بداية الجلسة، تطرقت المخرجة الإيطالية سينزيا أنجيليني إلى محطات من مسيرتها المهنية في إيطاليا ولندن وميونخ ومصر والولايات المتحدة، وعملها في تحريك الصور، وانتقالها إلى إخراج أفلام الرسوم

وقالت: "عندما كانت أمي في الرابعة من عمرها، تعرضت قريتها للقصف الجوي خلال الحرب العالمية الثانية وتجمدت من الخوف ولم تستطع التحرك والهرب، ولحسن الحظ تمكّن أحد أضراد العائلة من حملها

وأخذها إلى ملجأ، وروت لي أمي هذه القصة وشعورها خلال تلك التجربة عدة مرات، وفي شبابي وبعد معاصرة حرب البلقان وروندا وغيرها من الحروب حول العالم، قررتُ العمل على هذا الفيلم».

وحول اسم بطلة القصة واختيار الرسوم المتحركة، قالت سينزيا: "يعود الاسم إلى مكان يرتبط بوالدتي، ولكنه يقدم رسالة عالمية، لأني أردت اختيار اسما قصيراً وجميلاً يسهل نطقه واستخدامه وتذكّره، واخترت الرسوم المتحركة لأنها تشكّل أداة قوية يمكنها أن تتغلب على كافة التحديات وتنفذ إلى جوهر هويتنا، فنحن ما نزال أطفالاً في داخلنا حتى لو كبرنا، وهذه الشخصيات تدخل إلى قلوبنا وتجعلنا نشعر بأن المستحيل يمكن أن يتحقق، فهي طريقة مثالية لتمكين الأطفال ودعمهم وتشجيعهم على كسر قيود الخوف».

وحول التحديات التي واجهت إنتاج الفيلم، نوهت سينزيا إلى أن العالم يهتم بالأفلام الطويلة والضخمة التي تحقق عوائد على شباك التذاكر، ولا يهتمون بالأفلام القصيرة، لا سيما في الولايات المتحدة، على عكس أوروبا واليابان، مشيرة إلى أن التحدي الرئيسي تمثّل في العثور على التمويل، وهذا ما دفعها إلى الاعتماد على المتطوعين بشكل أساسي.

من جانبها، قالت المنتجة فالنتينا مارتيللي: "تشكّل الرسوم المتحركة وسيلة تعليمية وتثقيفية وتوعوية مهمة، إلى جانب الترفيه، وفيلم ميلا مثال نموذجي

بالأمن والسلام مثلهم». وأضافت: "وفي الوقت نفسه، يعمل الفيلم على تذكير البالغين بمسؤولياتهم تجاه مساعدة الأطفال خلال الأزمات، وتوعية الأطفال بشكل عام حول الحروب وتداعياتها، وأهمية عدم الاستسلام، والإيمان بإمكانية

تحقيق الأحلام، وهذه هي الرسالة التي يريد الفيلم إيصالها للعالم، رسالة الأمل والإيمان بالمستقبل». وناقشت الضيفتان تفاصيل الفيلم والجهات المختلفة التي شاركت في إنتاجه، من الطلاب والأفراد المتطوعين وفرق العمل، وشركات الإنتاج، إلى جانب القرار بعدم استخدام الحوار، والاعتماد على الموسيقي فقط التي تشكل لغة عالمية يفهمها جميع الناس على اختلاف

ووجهت المخرجة سينزيا نصيحة للطلاب والفنانين الواعدين، لا سيما الفتيات، بعدم الاحتفاظ بمشاريعهم وأعمالهم لأنفسهم لسبب أو لآخر، سواء في الكتابة، أو الرسوم المتحركة التقليدية، أو التي يتم تحريكها باستخدام الكمبيوتر، وأن لا يخافوا من رواية قصتهم والاستماع إلى آراء الجميع مع أهمية عدم الاستماع إلى الآراء السلبية التي تخلو من النقد البنّاء، والاهتمام بآراء

يعيشون في مناطق الحروب والنزاعات، ولا يتمتعون

لغاتهم وثقافاتهم، حيث عمل كلوديو دانجيلو على إنتاج

موسيقى الفيلم.

الأشخاص المقربين الذين يحرصون على تقديم الدعم والتشجيع، وضرورة الثقة بالنفس والإيمان بالقدرة على تحقيق الأهداف والأحلام،

وعدم الخوف من الفشل، لأن الجميع يرتكب أخطاء تسهم في تعلّم دروس مفيدة. وبعد الحوار، عُرض الفيلم على الحضور، وأجابت

الضيفتان على أسئلة المشاركين واستفساراتهم.

وجاءت الجلسة الحوارية ضمن برنامج حافل قدمته الدورة الثانية من "مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة"، التى تنظمها "هيئة الشارقة للكتاب تضمن أكثر من 60 فعائية يقدمها 71 ضيفاً من 12 دولة حول العالم، لتلبية اهتمامات الزوار وإلهامهم، ومساعدتهم على تعزيز مواهبهم، وتنمية قدراتهم، وصقل ملكاتهم الإبداعية في فنون الرسوم المتحركة.

حالحونم

يقوم المسلسل على مفاهيم تاريخية مُتشابكة، ويُقدّم رؤية معاصرة لمفهوم العائلة المُقدّسة بكل ما تملكه من تقاليد مُحافظة وعلاقات سياسية ونفوذ ومال وسُلطة، ذلك عبر التمحيص في صراعات الأجيال المتعاقبة في هذه العائلة، والظروف المحيطة بكل جيل، ومدى قدرة أبنائه على حمل هذا الإرث الثقيل، وما سيأتي معه من عار.

العمل من تأليف الكاتب تايلور شيريدان، بالاشتراك مع جون لينسون. ولشيريدان- الذي يضخر بأنه ابن تكساس- معرفة عميقة بحياة رعاة البقر وبيئتهم البرية القاسية، وعليها بني عالمه الدرامي وشخصياته ومفاهيمه وفلسفته.

يقوم على مفاهيم تاريخية مُتشابكة

مسلسل Yellowstone پُقدّم رؤیة معاصرة نفیوم العائلة المُقدّسة

يروي المسلسل قصة عائلة داتون المُقيمة في مونتانا، حيث تملك مزرعة بحجم جزيرة رود آيلاند، تعمل العائلة فيرغي الأبقار تحت قيادة البطريرك جون داتون (كيفن كوستنر) وأولاده الأربعة. في العائلة، ثلاثة أجيال مُختلفة تتصارع في ما بينها على الإرث، لها أساطيرها وتقاليدها الخاصة. يُظهر تَطُور حياتها تَطُور أميركا نفسها، والتناقضات المبنية عليها، ويكشف زيف حُلمها الفردي.

يُقَدم العرض عالماً ذكورياً رمزه الحصان. يقابل هذا الرَمز جون داتون الذي يحاول باستماتة الحفاظ على المزرعة/ الإمبراطورية التي ورثَها في تلال مونتانا، وتحضير الوريث المناسب لتمريرها له.

مع تقدُم العرض، تبدأ الأخطار بالظهور. الهنود الحُمر يطالبون بأراضيهم وحقهم التاريخي فيها. رؤوس أموال سياحية جشعة عابرة للقارات، تريد استثمارات سياحية في مونتانا. المجابهات العلنية تتمثل في السياسة والقانون، وفي الخفاء نرى الطعن والغدر والقتل بدم بارد. أبناء جون الثلاثة (قُتلُ ابنه البكر في بداية المسلسل) هم أدواته للدفاع عن المزرعة. يشاركونه بشكل مباشر في المعركة البيروقراطية والمالية، وحتى الجسدية. يستخدمهم بلا رحمة وبأي طريقة متاحة. الأبرز بينهم هي بيث (كيلي رايلي) الأقرب إلى أبيها والمسؤولة عن الصَفَقات المالية. جيمي (ويس بنتلي) هو المُدعي العام في مونتانا، وواجبه يتمثل في التلاعب القانوني. والأصبغر كيسي (لوك غرايمز)، الجندي السابق في البحرية الأميركية، تسلم عند عودته قسم الشرطة في المنطقة. أيضاً هناك عُمال المزرعة. واجباتهم هي الاهتمام بالأبقار والخيول وتنظيف المزرعة

مشكلة جون الكبرى تكمن في الورثة وثوراتهم عليه. هذا ما يضعه في قلق وحزن دائمين. في الوقت نفسه، يحمل جون

وأعمال جون القذرة.

حقداً مبطناً عليهم، إذ ولدوا وفي فمهم ملعقة من الذهب. لم يقوموا بأي عمل شرير للحفاظ على ما سيحصلون عليه، ولا يدركون، كجون، ضبابية الحدود بين القانون والفساد والعدالة.

بدأ بريق المسلسل يخبو منذ المُوسم الثالث. انغمس في الميلودراما. هناك أجزاء من القصة تُركت من دون إجابة، كأنها إثارة رخيصة وحشو لساعات السرد الكثيرة. أتقن المخرجون في الأجزاء الأخيرة تقديم لحظات الفرح وطقوس الاحتفال الأصيلة لأهل تلك المنطقة، وهي أجمل ما في العرض سينمائياً، وأكثر ما وصل للمشاهدين كمتعة

وحقيقة إنسانية بسيطة مباشرة. في المقابل، ثمة شعور مُخاتل يدفعنا للتعاطف مع جون. لا

نعلم للوهلة الأولى لماذا نتأثر بمحنة هذا الرجل الثري الذي وَرث مزرعته من جده الأول عام 1862، بعد معركة أنتيتام التي خلفت 23 ألف قتيل. يأتي ذاك التعاطف جزئياً من حرفة الكتابة ودربة شيريدان الطويلة في المهنة، إذ يقدمه على مثال رَجُل جداب ومتزن وهادئ (يشبه كلينت إيستوود) تضفى الوحدة عليه شعوراً

بالغموض النبيل. مرت شخصية جون بسلاسة في الأجزاء الثلاثة الأولى، بعدها بدأت الثغرات في بناء الشخصية بالتَّكَشف، فتحول إلى رَجُل حكيم لا ينطق جُملةً عادية. ينطبق عليه رأي الفيلسوف سلافوي جيجيك عن الحكمة، إذ يراها الفيلسوف جُملةً عاديةً تُقال بصوت عميق أجش



بعد النجاح المدوّي للمسلسل، بدأ الجمهور، ومعه النُقاد، بالحديث عما يسمى حُمى الغرب (وسترن). أصابت هذه الحمى كثيراً من الكُتاب والمنتجين وشبكات البث التَدفقي. وبدأت الأعمال التي تتناول الغرب الأميركي كساحة درامية بالظهور تباعاً. بدأ شيريدان بثلاثة مسلسلات مشتقة عن Yellowstone، تتناول أجيالاً مختلفة لعائلة داتون. هذا قد يعرضنا لموجة جديدة من الاستهلاك الكثيف لنوع محدد، كما حدث مع المسلسلات التي تناولت ثيمة الفايكنغ.يمكننا القول إن Yellowstone هو اللبنة الأولى في نوع الـNeo-Western. وبنظرة مقارنة سريعة وضرورية على نوع فيلم الغرب الأميركي (كاوبوي) لذي دخل في سبات منذ عقود، بعدما استُهلك وظهرت

عنصريته بفجاجة فترك خلفه غرباً مجرداً من هالته الأسطورية، نجد أن المشتركات كثيرة بين ماضي هذا النوع وحاضره، فالقصة تقوم على مواجهة بين المدنية والغرب الجامح، الأرض هي الحبكة الرئيسية وكل ما يلزمها لتتصاعد وتَنْحل موجودٌ عليها، لم يحدث تَغير جذْري بنوعية الأبطال أو الأعداء؛ بقي أصحاب المصارف وتجار الأراضي والمحامون الفاسدون.

الأعداء التقليديون يواجههم أبطالٌ تقليديون كسلاح الفرسان والصحافيين الشجعان والمحامين الشرفاء. بقي قانون العين بالعين المحرك والدافع الرئيس لهذا النوع. الأفعال الطقوسية تحدث في حالات محددة كالدفن ومغادرة الوطن أو الوصول إليه.

10





جی کی رولینج تکشف عن دور "سیفروس" کے سلسلڈ **Harry Potter** ووصفت کیف کان ریکمان مرتبکا

بعد أكثر من 13 عامًا على عرض الجزء الأخير من سلسلة Harry Potter الشهيرة، كشفت الروائية الشهيرة جي كي رولينج عن تفاصيل وكواليس اختيار الممثل العالمي آلان ريكمان لأداء شخصية البروفيسور سيفروس" الذي يعد من أشهر شخصيات السلسلة طوال سنوات عرض السلسلة منذ 2001 حتى

وكشيفت رولينج في لقاء أجرته عن لقائها مع الممثل آلان ريكمان وشخصيته الكبيرة في الأحداث، ولعبه دور مدرس هاري بوتر الذي ظهر طوال المسلسل أنه يعمل ضده ليظهر في النهاية انه الحامي الوحيد له في السلسلة.

وسنجلت رولينج مقابلة لموقعها على الإنترنت، للإجابة على أسئلة المعجبين حول عملية كتابتها،

بشبأن دوافع شخصيته قبل أن تشرحها له وقالت :"اتصل بي وقال: أنا حقا بحاجة إلى فهم ما ينوي سناب القيام به؟ هل أنا شرير تمامًا؟ لقد كان الشخص الوحيد الذي قلت له: كنت تحب والدة هاري وانت تعتبر عميل مزدوج ولكنك لا تحب هاري، ولا يمكنك التغلب على كراهيتك العميقة لهذا الصبي الذي يبدو مثل عدوك اللدود، لذلك أخبرت آلان ريكمان بما سيحدث، قبل وقت طويل من ظهوره في

ولعب ريكمان، الذي توقي عام 2016، دور سناب في جميع الأفلام الثمانية ضمن سلسلة الكتب الأكثر مبيعًا، كان سناب واحدًا من العديد من الشخصيات الرئيسية التي قُتلت

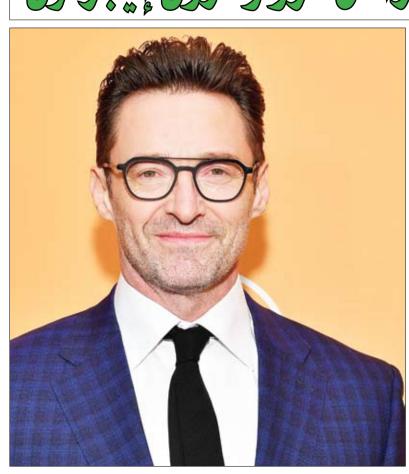


لاستعداد الممثل هيو جاكمان للعب شخصية روبن هودية السينما الأمريكية، وذلك خلال فيلم يلعب

وأكدت التقارير الأخيرة أن الفيلم يحمل اسم THE DEATH OF ROBIN HOOD، وهي الشخصية التي لا تعد المرة الأولى لها أن تظهر في السينما العالمية إذ سبق وتم تحسيدها بأكثر من عمل.

ولعل أبرز نجم قام بلعب الشخصية هو الممثل إسبل كرو خلال فيلم صنف وقتها على أنه الأفضل من حيث وجهة النظر الذي تم طرحها بالعمل، الذي أخرجه المخرج ريدلي سكوت، وحقق نجاحاً كبيراً حينها على مستوي شباك التذاكر. كما تم تقديم الشخصية مرة أخرى عام 2018 قبل 6 أعوام في فيلم لعب فيه دور البطولة الممثل

جدير بالذكر أن آخر أعمال هيو جاكمان هو مشاركته فى آخر أجزاء فيلم Deadpool، مع الممثل ريان رينولدز، وذلك بعدما أظهر البرومو لدعائى للفيلم مفاجآت عديدة خلال الفيلم لمنتظر لقطاع كبير من الجمهور خاصة مع لعب ميو جاكمان في الفيلم أشهر شخصياته ممثلة في Wolverine.





عادات تحسن نوعية النود

يحتفل العالم £ 15 مارس باليوم العالي للنوم، وبهذه المناسبة يكشف الدكتور نيقولاي إيلين أخصائي طب الأعصاب والنوم عن العادات التي يمكن أن تساعد الجسم £ الحصول على قسط كاف من النوم.

ويوصي الطبيب في حديث لصحيفة "إزفيستيا" قبل كل شيء بعدم تناول الشاي قبل النوم لأن كوب الشاي يحتوي على 47 ملغم كافيين وهذا يعادل الموجود في ثلثي كوب القهوة. ولكن هذا لا يعني التخلي عن شرب الشاي تماما، بل يمكن تناوله قبل 2-8 ساعة قبل النوم.

وبالإضافة إلى ذلك، ينصح بعدم تناول الحلويات والبسكويت كوجبة خفيفة قبل النوم. لأنها غنية بالدهون والسكر، ويمكن أن تسبب الجزر المعدي المريئي (تدفق عصير المعدة

إلى المريء). كما أن الحلويات ترفع مستوى السكر في الدم وكذلك الأنسولين، ما قد يسبب زيادة الانفعالات ومشكلات في النوم، وأمراض مختلفة، مثل داء السكري.

ووفقا له، للحصول على نوم جيد ليلا يجب عدم النوم فترة طويلة نهارا، حيث يجب ألا تزيد فترة النوم نهارا عن 20 دقيقة ولا تتجاوز الساعة 14-15 ظهرا.

ويقول: "إذا قرر الشخص أن يأخذ قيلولة قبل بضع ساعات من الذهاب إلى السرير في المساء، فعليه ألا يتفاجأ إذا وجد صعوبة في النوم ويشعر بالترنح في الصباح. بالطبع، إذا كان الشخص يعمل في نوبات ليلية، فيمكنه تخطي هذه النصيحة، لأنه في هذه الحالة، النوم قبل الذهاب إلى العمل مهم من أجل تعويض نقصه

في الوقت المناسب للراحة".
ويوصي الطبيب بضرورة رفع ستائر
النوافذ والتجوال يوميا في الهواء
الطلق مدة لا تقل عن 30 دقيقة
للحصول على ما يكفي من ضوء
الشمس. لأن شحنة من ضوء
الشمس تساعد في الصباح على
إعادة ساعة الجسم البيولوجية إلى

ويختتم الأخصائي حديثة مشيرا إلى ضرورة النوم على فراش مريح وملائم، وعند الضرورة استخدام وسادة وفراش لتقويم العظام تدعم العمود الفقري أثناء النوم وتضمن أقصى قدر من التعافي دون توتر أو ألم. كما يجب أن تكون درجة الحرارة في غرفة النوم مريحة.



قرأتك

فوائد الكرز



الكرز من الثمار الغنية بالطاقة وبمضادات الأكسدة المهمة التي لها دور في التخلص من الجذور الحرة الناتجة عن الضرر التأكسدي. الكرز يساعد الحامل على التخفيف من آلام العضلات أو حالة إحساسها بفقدان القوة والنشاط

بستهلاك الكرز يومياً من قبل الحامل يساعدها على الوقاية من سكري الحمل، ومع المريضة - فعلياً - فهو يحسن امتصاص وتنظيم مستويات السكر في الدم. الكرز يمتلك القدرة على تحسين النوم والمزاج والأداء المعرفي. تناول الحامل للكرز الحلو مدة شهر يخفف من أعراض القلب، والسكتة الدماغية، واضطرابات المناعة الذاتية، كما أنه علاج للسعال.

الصبغة الحمراء في الكرز تحد من الالتهابات والتورم وآلام المفاصل التي عادة ما تضايق الحامل، كما أن احتواء الكرز على البوتاسيوم يجعل الحامل تحتفظ بالماء، وتضبط ضغط الدم في الجسم، وبالتالي تمنع خطر تسمم الحمل. شرب كوب من عصير الكرز كل يوم يساعد الحامل على التغلب على اضطرابات النوم، وفيتامين "C" الموجود بداخله يقوي الأوعية الدموية، ويساعد على ضخ ما يكفي من الدم إلى الجنين.

سؤالاجواب

- من هو الأديب العربي الذي نال جائزة نوبل للآداب عام 1988م؟
 - نجيب محفوظ. • ما المقصود بالعنف
 - ما المقصود بالعنفقه؟
 الشعر أسفل الشفه وفوق الذقن.
- ما النسبة المئوية للماء في حبة الخيار الواحدة؟ 96%
- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟ لسانه

احلة للتلويه

• من مكتشف معدن اليورانيوم ؟

الكيميائي الالماني مارتن كلابروت هو مكتشف اليورانيوم.



الممثلة الأمريكية كاري بريستون عند حضورها احتفالا بالإعلان عن جدول الخريف لشبكة سي بي إس في استوديوهات باراماونت بهوليوود. (١ ف ب)

طبيبة تحذر من العواقب الوخيمة للتسمم بالباراسيتامول

تحتوي العديد من الأدوية بما فيها أدوية الأطفال على الباراسيتامول، وتباع جميعها من دون وصفة طبية. لذلك فإن التسمم بهذا الدواء ظاهرة منتشرة على نطاق واسع.

وتكشف الدكتورة يكاتيرينا كاشوخ أخصائية أمراض الجهاز الهضمي في حديث لصحيفة "إزفيستيا" كيف يؤثر الباراسيتامول على عمل الجسم وما عواقب تناول جرعة زائدة منه.

ووفقا لها، الباراسيتامول هو أحد الأدوية المخفضة للحرارة ومسكنات الألم الأكثر انتشارا التي يمكن الحصول عليه بسهولة. وهو مدرج في قائمة منظمة الصحة العالمية للأدوية الأساسية والحيوية. وفعلا يخفف الباراسيتامول الألم ويخفض الحمى بفعالية. ولكن إذا تجاوزت الجرعة الموسى بها، فإنه يصبح ساما للكبد.

وتقول: "يتحول الدواء في الجسم ، تحت تأثير الإنزيمات، إلى مستقلب سام. يمكن للكبد تحييده بفاعلية. ولكن عند تناول جرعة كبيرة من المدواء ، تنضب قدرة الكبد على شطر هذه المادة السامة، التي تبدأ في تدمير خلايا الكبد".

وتشير الطبيبة إلى أن الجرعة الآمنة للبالغين والأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 12 عاما هي 4 غرام يوميا، بحيث لا تزيد عن 500 ملغم في المرة الواحدة. وتحسب للأطفال حسب وزنهم، حيث يجب ألا تتجاوز الجرعة اليومية 60 ملغم لكل 1 كغم من الجسم. لذلك يجب قراءة التعليمات المرفقة بالدواء بإمعان وعدم تجاوز الجرعة المحددة فيها. وإذا لم تنخفض حرارة الطفل يجب استدعاء الطبيب، وليس زيادة الجرعة. وتشير إلى أن تناول 7.5 غرام في اليوم يمكن أن تسبب تسمم الشخص البالغ. أما الجرعة السامة الحادة للأطفال ههي أكثر من 200 ملغم /

كغم من وزن الجسم. وتجاوزها قد يؤدي إلى قصور الكبد الحاد. ووفقا لها، تشير الإحصائيات الأوروبية والأمريكية إلى أن 50 بالمئة من حالات تلف الكبد بسبب الأدوية هو تناول جرعة زائدة من الباراسيتامول.

وأعراض التسمم الحاد بالباراسيتامول هي الغثيان والتقيؤ وألم في الجزء العلوي الأيمن من البطن وآلام في الكلى. وفي بعض الحالات، قصور الكبد الحاد، الذي يتميز بالضعف وضعف الوعي واصفرار الجلد وبياض العينين. لذلك يحتاج المصاب في حالة التسمم الشديد بالباراسيتامول، إلى رعاية طبية سريعة، لأنه بسبب تلف الكبد، كما يمكن أن يؤدي إلى فشل العديد من أعضاء الجسم.

وتقول: "عند ظهور أولى علامات التسمم بالباراسيتامول، وخاصة لدى الطفل، يجب فورا استدعاء سيارة الإسعاف. ويستخدم في علاج هذه الحالة مركب الأسيتيل سيستئين (Acetylcysteine)، الذي يحقن عن طريق الوريد أو يؤخذ على شكل أقراص. يقلل هذا المركب من سمية الباراسيتامول ويضعف تأثيره في الكبد. وهذا الترياق يكون أكثر فعالية في الساعات الثماني الأولى بعد التسمم.



- وزن لسان الحوت ثقيل جدًا إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب و خمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم
 - .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
 هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر
- إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً و شتاءً مع المجهود و الحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة. • هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت
- مرة أخرى. • هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمم تسمى (
 - التسمم البوليني).
- هل تعلم أن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الجوفي الوقت الحالي أكثر بحوالي 8000 ألف مرة من السنوات الماضية.
- أنه قد تم العثور على أول فيروس أصيب به النبات والحيوانات من 100 سنة فقط.
 أن النبابة التي نستهين بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات
- الاالتابات التي تستهين بها، هي الحصر كانل حي على وجه الدرض، ودلك لا بها تستصيع ال للقل التقايا
 والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جدًا لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.



صدقة

كان هناك رجل بخيل جدا رغم غناه ويعيش عيشة الفقراء ولا يأكل واسرته القليل ولا يشتري لهم طلباتهم الا نادرا، يقبض على امواله وكأنه يقبض على الدنيا بيده، وقد ذاقت زوجته المرار لتغير من طبعه ولا فائدة . في احد الايام مرض ابنه الكبير سالم مرض شديد لم يعرف له الطبيب علاج فخرج من قصر الرجل وهو يقول لن تجد له علاج والعوض عند الله هذه وديعته فاتركها تذهب اليه ... جلست الام واطفالها يبكون اخيهم الذي يصارع الموت ثم وقفت وهي تصرخ في زوجها كل اولادنا سيموتون لانهم لا يأكلون لا يتغذون نحن نعيش في مرار اكثر من الفقراء انفسهم لعنك الله ولعن نقودك سأخرج واعمل في بيت الناس واطعم اطفائي ففزع الرجل وقال كفي عن هذا الهراء كل الناس تمرض وكلهم يموتون فقالت بخلك هو مرضنا .

وهرع الرجل وهال همي عن هذا الهراء كل الناس لمرض وكلهم يمولون فعالت بحلك هو مرصنا .
وفي وسط هذا المرار جاء صديقا له معروف عنه التقوى والورع فأخذ يواسيه في ابنه ويدعو له بالشفاء وبعد ان انتهى قال له ان هذه الدنيا ايامها معدودة مهما كثرت واذا كان الله يعطينا فهو يعطينا لنشكره ويزيدنا، اذا مرض ابنك الان فسيمرض غيره بعد ثم ثم ياتي وقت يضيع فيه ما معك .. يا ابا سالم تحدث بنعمة ربك ولا تنكرها . انت لا تتصدق، ولا تطعم اطفالك وزوجتك .. انت لا تؤدي فرض الله توفيرا للمياه .. لا تدفع زكاته بخلا .. لم تحج لبيته مخافة على نقودك ان تنقص، اشياء كثيرة تفعلها تغضب الله وتنظر منه رحمه ؟ الم تسأل نفسك ما النهاية، يا ابا سالم، كل ما استطيعه هو ان اقول لك داووا مرضاكم بالصدقة .. انصوف الرجل وترك ابا سالم يفكر طوال الليل وعند الفجر صاح المؤذن بالنداء وصوته الجميل يدعو عباد الله المؤمنين للوقوف بين يدي الله فأنسل ابا سالم يتوضأ والى المسجد ذهب سجد وركع وبكي وغسلت دموعه حزنه وخرج إلى بيته ليحضر ولمرة الاولى في حياته نقودا بيمسكها في يده عن قناعة ويخرج للشارع متسترا في الظلام يطرق ابواب الفقراء سرا ويعطيهم ويقول لهم ادعو لولدي سالم بالشفاء، وقد كانت عيناه تدمع وهو يطلب الشفاء لسالم .. ايام قليلة مرت وبدأ سالم يستعيد صحته وعافيته فعم الفرح البيت خاصة ان اب سالم يطلب الشفاء لسالم .. ايام قليلة مرت وبدأ سالم يستعيد صحته وعافيته فعم الفرح البيت خاصة ان اب سالم قد كره بخله واطلق لزوجته المال تصرف منه بدون ان تنسي صدقة الفقراء لان ايام الدنيا معدودة .